جامعة مؤتة
عمادة الدراسات العليا

مصادر الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي التربية الرياضية في مديرية تربية لواء وادي السير

إعداد الطالب

مشهور حامد يوسف المناصير

إشراف

الدكتور " زين العابدين " محمد بني هاني

رسالة مقدمة إلى عمادة الدراسات العليا
استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير
في التربية الرياضية / قسم التربية الرياضية

جامعة مؤتة، 2013

الآراء الواردة في الرسالة الجامعية لا تُعبر بالضرورة عن وجهة نظر جامعة مؤتة

MUTAH UNIVERSITY
Deanship of Graduate Studies

جامعة مؤتة
عمادة الدراسات العليا

نموذج رقم (14)

قرار إجازة رسالة جامعية

تقرر إجازة الرسالة المقدمة من الطالب مشهور حامد المناصير الموسومة بـــ:

مصادر الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي التربية الرياضية في مديرية تربية لواء وادي السير

استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية.

القسم: التربية الرياضية.

	التوقيع	التاريخ	
د. زين العابدين محمد بني هاني		30/12/2009	مشرفاً ورئيسا
د. معتصم احمد الخطاطبة		30/12/2009	عضواً
د. جمال علي الربابعة		30/12/2009	عضواً
أ.د. امجد نجيب المداننات		30/12/2009	عضواً

عميد الدراسات العلـــيا

د. علي الضـــــمور

MUTAH-KARAK-JORDAN
Postal Code: 61710
TEL :03/2372380-99
Ext. 5328-5330
FAX:03/ 2375694
e-mail: dgs@mutah.edu.jo sedgs@mutah.edu.jo
http://www.mutah.edu.jo/gradest/derasat.htm

مؤته – الكرك – الاردن
الرمز البريدي: 61710
تلفون: 03/2372380-99
فرعي 5328-5330
فاكس 03/2 375694
البريد الالكتروني
الصفحة الالكترونية

الإهداء

بدأنا بأكثر من يد وقاسينا أكثر من هم وعانينا الكثير من الصعوبات وها نحن اليوم والحمد لله نطوي سهر الليالي وتعب الأيام وخلاصة مشوارنا بين دفتي هذا العمل المتواضع.

إلى منارة العلم والإمام المصطفى إلى الأمي الذي علم العلماء إلى سيد الخلق وسيد ولد آدم إلى رسولنا الكريم سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

إلى الينبوع الذي لا يمل العطاء إلى من حاكت سعادتي بخيوط منسوجة من قلبها إلى والدتي العزيزة.

إلى من سعى وشقي لأنعم بالراحة والهناء إلى الذي لم يبخل بشيء من أجل دفعي إلى طريق النجاح إلى من علمني أن أرتقي سلم الحياة بحكمة وصبر إلى والدي العزيز.

إلى من حبهم يجري في عروقي ويلهج بذكراهم فؤادي إلى إخوتي.

إلى من سرنا معًا ونحن نشق الطريق نحو النجاح والإبداع إلى من تكاتفنا يداً بيد نقطف زهرة تعلمنا إلى أصدقائي وزملائي.

إلى من علمنا حروفا من ذهب وكلمات وعبارات هي الأسمى والأجل في العلم والنجاح إلى أساتذتنا الكرام.

إلى من أضاء بعلمه عقل غيره وهدى بالجواب الصحيح حيرة سائليه فأظهر سماحة وتواضع العلماء ورحابة العارفين إلى أستاذي الجليل الدكتور "زين العابدين" محمد بني هاني.

مشهور حامد المناصير

الشكر والتقدير

لابد لنا ونحن نخطو خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية من وقفة نعود إلى أعوام قضيناها في رحاب الجامعة مع أساتذتنا الكرام الذين قدموا لنا الكثير باذلين بذلك جهوداً كبيرة في بناء جيل الغد لتبعث الأمة من جديد...

وقبل أن نمضي نقدم أسمى آيات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة... إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة... إلى جميع أساتذتنا الأفاضل.. كن عالما... فإن لم تستطع فكن متعلما، فإن لم تستطع فأحب العلماء، فإن لم تستطع فلا تبغضهم...

وبكل فخر واعتزاز أتقدم بخالص الشكر الجزيل، والعرفان بالجميل والإحترام والتقدير، لمن غمرني بالفضل واختصني بالنصح وتفضل علي بقبول الإشراف على هذه الرسالة، أستاذي الفاضل الدكتور "زين العابدين" محمد بني هاني، الذي أقول له بشراك قول رسول الله صلى الله عليه وسلم "" ان الحوت في البحر، والطير في السماء، ليصلون على معلم الناس الخير"" ويسعدني أن أتقدم بعظيم الامتنان والشكر والتقدير إلى الأساتذة،أعضاء لجنة المناقشة على تفضلهم بالموافقة على مناقشة هذه الرسالة لكل من: الأستاذ الدكتور أمجد مدانات، والدكتور معتصم خطاطبة، والدكتور جمال ربابعه ، كما اشكر الأخ والزميل الفاضل سفيان الليمون، والشكر موصول لكل من أسهم في إخراج هذه الدراسة إلى حيز الوجود، زملائي وأصدقائي، فلهم جميعاً كل الشكر وعظيم الامتنان.

والحمد لله رب العالمين

مشهور حامد المناصير

فهرس المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الملاحق

الملخص

مصادر الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي التربية الرياضية في مديرية تربية لواء وادي السير

مشهور حامد يوسف المناصير

جامعة مؤتة، 2013

هدفت هذه الدراسة للتعرف إلى مصادر الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي التربية الرياضية في مديرية تربية لواء وادي السير، وفقاً لمتغيرات الدراسة (النوع الاجتماعي، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، ونوع المدرسة)، وتكونت عينة الدراسة من (80) معلماً ومعلمة يمثلون المجتمع الكلي للدراسة، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم بناء مقياس للحكم على مصادر الضغوط النفسية والمهنية.

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط النفسية والمهنية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في مديرية لواء وادي السير جاء بدرجة متوسطة في محوري الضغوط المرتبطة بالإمكانات المدرسية وسلوك الطلبة وبدرجة اقل من المتوسط على بقية المحاور،كما وأظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في محور الضغوط المرتبطة بالمهنة تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي ولصالح الذكور، وكذلك وجود فروق تبعاً لمتغير المؤهل العلمي في محور الضغوط المرتبطة بالإدارة المدرسية ولصالح مؤهل الدراسات العليا.

يوصي الباحث بأعداد برامج ودورات تدريبية للمعلمين في كيفية مواجهة الضغوط، وتبصيرهم بالطرق والأساليب العلمية لمواجهة ذلك.

Abstract

The sources of psychological and professional stress for teachers of Physical education in the directorate of Wadi Al-Seer

Mashhour Hamid Yousef Al-Manaseer

Mu'tah University, 2013

This study aims to identify the sources of psychological and professional stress for teachers of physical education in the Directorate of Wadi Al-Seer according to the variables of (gender, educational qualification experience, and the type of school) . The study sample consisted of 80 male and female teachers who represent the total community of the study . The researcher used the descriptive approach . A scale was also built in order to assess the sources of psychological and professional. stress .

The results of the study showed that the level of psychological and professional stress from the point of view of physical education teachers in the directorate of Wadi Al- Seer was above the average regarding to the stress which is related to school potentials and the behavior of students .While the level was of a medium degree for the rest of the other aspects . The study results also showed that there are statistically significant differences with regard to the aspect of stress which is related to the profession depending on the variable of gender in favor of males . There are also differences depending on the variable of educational qualification for the stress which is related to school administration and in favor of higher studies qualification.

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

1.1 المقدمة:

كانت وما تزال التربية الرياضية عبر الحضارات لها الدور الأبرز في الإسهام في جميع المجالات وخاصة المجال التربوي، مما حدا بالدول المتقدمة أن توليها جل العناية والاهتمام، واعتبارها أساساً من أركان السياسة التعليمية والتي تهدف إلى خلق مجتمع متوازنٍ في النواحي الصحية والعقلية والاجتماعية، ومن هذا المنطلق اهتمت سياسة التعليم في الأردن بإعداد المعلم إعداداً متكاملاً، في مختلف الجوانب لأنه يعد الركيزة الأساسية من ركائز العملية التعليمية.

ولقد لازم الانسان ضغوط العمل في حياته اليوميه منذ وجودة على الأرض، فقد واجه الإنسان تحديات الطبيعة ومخاطرها التي سببت له أنواعا مختلفة من الضغوط، فالإنسان – كان ولا يزال – يعيش في عالم من الضغوط تحيط به، وهذه الضغوط متراكمة ومتعددة المصادر، ومختلفة الجوانب والأبعاد، وممتدة التأثير، وعليه في ظل هذه الظروف أن يتخذ القرار المناسب في الوقت المناسب، وبالشكل المناسب، وبالتكلفة المناسبة (Nelson, 2000).

ويتفق (راتب، 2004) و(عبد المعطي، 2006) بأن الضغوط النفسية تعتبر أحد ظواهر الحياة الإنسانية التي يخبرها الفرد في المواقف والأوقات المختلفة مما يتطلب منه أن يسعى لتحقيق التوافق مع البيئة التي يعيش فيها. وتعد الضغوط النفسية أحد الظواهر النفسية كالقلق، والصراع، والغضب والعدوان، وليس بالضرورة إن تكون الضغوط النفسية ظاهرة سلبية، وبالتالي لا يمكن الإحجام عنها أو الهروب منها أو أن يكون الفرد بمنأى عنها، وهذا ما أكده (هيجان،1998) بأنه من الممكن أن تكون الضغوط مفيدة ونافعة بالنسبة للفرد والمنظمة عندما تكون هذه الضغوط معتدلة، بحيث تعمل على تحفيز الفرد للعمل والإنتاج كما هو الأمر بالنسبة للنجاحات التي يحققها الكثير من الأفراد في مجال الدراسة أو التجارة أو الرياضة حيث تمثل الرغبة في تحقيق النجاح نوعاً من الضغوط تدفع الفرد لتحقيق أفضل النتائج غير أن هذه الضغوط إذا ما تجاوزت درجة معينة بحيث تكون حادة أو شبة

غائبة في حياة الفرد فإنها تكون ضغوطاً هدامة وضارة، سواء كان ذلك بالنسبة للفرد أو المنظمة، وبالتالي فان زيادة هذه الضغوط أو نقصها عن الحد المقبول من الممكن أن يؤثر على أداء وسلامة الفرد والمنظمة سلبياً.

وتعتبر الضغوط المهنية احد المظاهر الأساسية في التنظيمات على اختلافها، حيث يتعرض العاملون في المهن والأعمال المختلفة لدرجات متباينة من الضغوط المتعلقة بالعمل تنجم عن عدة أسباب، منهم من يستطيع التكيف معها والاستفادة من وجودها، وتشكل له حافزا يدفعه لمزيد من الجهد والعمل، ومنهم من يفشل في ذلك فيتعرض للعديد من المشاكل الصحية والنفسية، مما يؤثر سلبا في سلوكه ومستوى أدائه (المعاني، وأخو أرشيدة، 2006).

وإن طبيعة الحياة التي يحياها المعلم بكل ما تكتظ به من مشكلات ومتطلبات تفرض عليه الكثير من الضغوط التي يجب أن يصمد في مواجهتها بالطرق والأساليب الإيجابية التي تساعده على التخلص منها باستمرار، حتى لا تتراكم عليه تلك المشكلات وتتزايد عليه الضغوط التي قد تؤدي به إلى حالة من الإنهاك أو الاحتراق النفسي، والمعلم جزءاً من المجتمع المدرسي الذي له خصوصية وتحكمه قوانين وأنظمة خاصة به، وتفرض على أعضائها الالتزام بها، فأن طبيعة العمل في مهنة التدريس يرتبط بها الكثير من المشكلات النفسية والمهنية، ولكل هذا آثار سيئة وسلبية على المعلم والعملية التعليمية (أبو حميدان والغزاوي، 2001).

وتتطلب مهنة التعليم من المعلمين النمو، والتقدم المعرفي ومتابعة التطور العلمي والتكنولوجي، والإلمام بأحدث الأساليب والطرق التربوية، وأساليب البحث العلمي، والمساهمة في حل المشكلات الأكاديمية والتربوية، واتخاذ القرارات، إضافة إلى الانفتاح على المجتمع والعمل على خدمته، والتكيف مع الأوضاع المتغيرة. كما وتتطلب القدرة على التعرف على حاجات وخصائص المتعلمين النمائية ومراعاة الفروق الفردية، والمساهمة في تشخيص مشكلاتهم النفسية وحلها وهذه المطالب تشكل في مجموعها عبئاً كبيراً يقع على عاتق المعلمين مما يتسبب في زيادة مستوى الضغوط لديهم (محافظه، 2000؛ خليفات والزغول، 2003).

ويشير (عواوده، 2006) أن المدرسة منظمة اجتماعية وجدت لتحقيق أهداف معينة لإشباع بعض الاحتياجات في المجتمع، تقوم بتحقيق هذه الأهداف من خلال مجموعة من المعلمين الذين يعملون بها، لذلك فقد يتعرض هؤلاء المعلمين إلى مجموعة من الضغوط التي قد تعيق المدرسة عن تحقيق أهدافها، وبما أن المعلم هو جوهر العملية التربوية، وذلك لأهمية ومكانة الدور الذي يقوم به والذي يتأثر بالعوامل الشخصية للمعلم والبناء الاجتماعي والتنظيمي لمهنة التعليم كمهنة تتطلب مستويات عالية للالتحاق بها. وكثيراً ما يواجه المعلمون في المدرسة مواقف وظروف عديدة يتعرضون خلالها لحالات من القلق، والتوتر، والإحباط مما يؤثر سلبياً على حالتهم الصحية والنفسية، وينعكس بدوره على عملهم وعلى مستويات أدائهم في العمل.

ومعلم التربية الرياضية كغيره من العاملين في مجال التربوي يتعرض للكثير من الضغوط المهنية والتي تتمثل في ازدياد أعداد الطلاب في الشعبة الواحدة، والنشاط الداخلي والنشاط الخارجي، وما يترتب على ذلك من أعباء وظيفية، بالإضافة إلى تدني المردود المادي وغياب الحوافز المادية والمكافآت وقلة الدعم الاجتماعي والمعنوي من الرؤساء والمشرفين ونقص الإمكانات المادية والمرافق العامة التي تعيق المعلم عن أداء عمله بالمستوى المطلوب (الطحاينة وعيسى، 1996).

وبما إن للضغوط النفسية والمهنية دورا في التأثير على قدرات المعلمين وأدائهم اتجاه المهنة، ارتأى الباحث القيام بدراسة مصادر الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي التربية الرياضية في مديرية تربية لواء وادي السير.

2.1 مشكلة الدراسة:

يتعرض العاملون في المهن والأعمال المختلفة لدرجات متباينة من الضغوط المتعلقة بالعمل حيث يشعرون بأن جهدهم في العمل غير فعال ولا يلقى أي تقدير أو تعزيز، ومن هذه المهن مهنة التعليم التي تلعب دورًا بارزًا وكبيرًا في تنمية المجتمع ونظرًا لدور المعلم فقد تزايد الاهتمام به، كما ازداد الاهتمام بدراسة وضعه

والعوامل التي تؤثر في فاعليته. فالمعلم ليس مجرد ناقل معرفة، بل هو نموذج التربية الفاعلة من خلال إكساب المتعلم قدرات قيمة مثل التفكير الواعي والتحليل المنطقي السليم (بطاح، 1994؛ الصعوب، 1998؛ التل، 1999).

كما أن الضغوط لا تعد جيدة ولا سيئة، إنما تعتمد على التجربة الشخصية للفرد، فقد تكون أحياناً دافعًا له للعمل عندما تكون إيجابية ومفيدة وقد تكون سببًا لمشاعر القلق والانزعاج عندما تكون سلبية وضارة انطلاقًا من أن الشعور بالتوتر الناتج عن الضغوط عبارة عن استجابة حيوية لموقف فيه تهديد محتمل يتعرض له الفرد باستمرار وبالتالي يعتمد التعامل مع الضغوط على مقدرة الفرد على الاستجابة لها (law & Glover, 2000).

ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من الدارسات والبحوث العلمية، والتقائه بالعديد من معلمي التربية الرياضية، لاحظ أن العديد من المعلمين يتأثر سلوكهم المهني نتيجة العديد من المواقف الضاغطة التي يتعرضوا لها أثناء عملهم، من زيادة في أعداد الطلبة ونقص الإمكانات في المدارس، وعدم القدرة على ضبط سلوك الطلبة، وقلة الدعم الإداري والفني وخاصة أن مادة التربية الرياضية لا تدخل في المعدل العام للطالب وبالتالي النظر إليها على أنها نشاط حر مما يشكل حالة من الضغوط النفسية والمهنية على المعلم ومن خلال ذلك فقد ارتأى الباحث القيام بهذه الدراسة بهدف التعرف على مصادر الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي التربية الرياضية في مديرية تربية لواء وادي السير، التي تؤثر على عملهم كمعلمين للتربية الرياضية، مما يؤثر على قدرتهم في على القيام بدورهم على أكمل وجه.

3.1 أهمية الدراسة:

إن مهنة التعليم أصبحت واحدة من المهن التي تتطلب من العاملين بها مهام كثيرة لذلك فهي تعد من المهن الضاغطة التي تتوافر فيها مصادر عديدة للضغوط وخاصة النفسية، مما يترتب عليها آثار سلبية كثيرة تنعكس على عطائهم وتوافقهم المهني (محمد، 1999)، وهذا ما أكده (الطريري، 1994) بأن الضغوط تنشأ نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة التي يتفاعل معها وما يترتب عن هذا التفاعل من كثرة

المطالب والتحديات التي تتطلب من الفرد الاستجابة لها وتختلف استجابته باختلاف طبيعتها وحجمها وخصائص الفرد الشخصية وطبيعة المجتمع الذي يعيش فيه.

ولذلك سعت معظم المجتمعات إلى تطوير وإصلاح النظام التعليمي في كافة جوانبه، وبما أن المعلم هو أحد أهم العناصر والركائز في أي نظام تربوي، حيث لا يتوقف عمله على تقديم المعلومات وتوصيل المعرفة فحسب، فهو يعد الأجيال للحياة بمجالاته الواسعة والمتنوعة من تثقيف وتهذيب النفوس وتنمية الاستعدادات وتوجيه للقدرات وتعديل في سلوك الأفراد، مما يتيح الفرصة للتخفيف من الضغوط النفسية والمهنية لديه.

ومن هنا تكمن أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

1- تتمثل أهمية الدراسة في أهمية المجتمع والعينة التي درستها عينة المعلمين والمعلمات.

2- دور هذه الشريحة في التنمية البشرية وصناعة الأجيال حيث تتطلب اشخاص ذات مواصفات معينة يتمتعون بصحة نفسية جيدة قادرة على التكيف مع ضغوط الحياة ومستجداتها المتلاحقة .

3- تعد من الدراسات القلائل التي تناول موضوع الضغوط النفسية والمهنية لدى المعلمين والمعلمات فهي ستسهم في التنبؤ بدرجة وجود هذه الضغوط على المعلمين.

4- كما تمكن أهمية الدراسة من خلال الدور الذي تلعبه بعض المتغيرات مع متغير الضغط النفسي والمهني.

5- توجيه صناع القرار التربوي بمختلف المستويات الى امكانية دراسة أوضاع المعلمين وتحسين ظروفهم المهنية لتحسين العملية التعليمية والأرتقاء بها الى أفضل المستويات.

يأمل الباحث من هذه الدراسة على تقديم معلومات ونتائج تتعلق بمصادر الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي التربية الرياضية في مديرية تربية لواء وادي السير، مما تساعد أصحاب القرار والمسؤولين والمتخصصين في تنظيم

السياسات التربوية للتخفيف من هذه الضغوط لدى المعلمين والارتقاء بمستويات أدائهم، من خلال الشعور بالأمن والاستقرار والراحة النفسية.

4.1 أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

1- مصادر الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي التربية الرياضية في مديرية تربية لواء وادي السير.
2- الفروق في مصادر الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي التربية الرياضية في مديرية تربية لواء وادي السير تبعاً لمتغيرات:(النوع الاجتماعي، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، ونوع المدرسة).

5.1 تساؤلات الدراسة:

سعت هذه الدراسة إلى الإجابة على التساؤلات التالية:

1- ما هي مصادر الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي التربية الرياضية في مديرية تربية لواء وادي السير؟
2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) لمصادر الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي التربية الرياضية في مديرية تربية لواء وادي السير تبعاً لمتغيرات (النوع الإجتماعي، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، ونوع المدرسة)؟

6.1 محددات الدراسة:

المحدد الجغرافي: أجريت هذه الدراسة في محافظة العاصمة.

المحدد المكاني: أجريت هذه الدراسة في مدارس مديرية تربية لواء وادي السير.

المحدد الزماني: أجريت هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني لعام 2013/2012.

المحدد البشري: اقتصرت هذه الدراسة على معلمي التربية الرياضية في مديرية تربية لواء وادي السير للعام الدراسي 2012 / 2013، المسجلين في كشوفات المديرية والبالغ عددهم (85) معلماً ومعلمة.

المحددات الفنية: تقيس هذه الدراسة ستة محاور لمصادر الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي التربية الرياضية، وهي: (المهنة، الإدارة المدرسية، المعلمين الآخرين، المشرف التربوي الرياضي، سلوك الطلبة، والإمكانات المدرسية).

7.1 مصطلحات الدراسة:

الضغوط: هي مجموعة من المثيرات التي توجد في بيئة العمل، والتي ينتج عنها مجموعة من ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الأفراد في العمل، أو في حالتهم النفسية والجسمية، أو في أدائهم لأعمالهم نتيجة تفاعل الأفراد في بيئة عملهم التي تحتوي على الضغوط. (عبد الجواد، 2002).

الضغوط النفسية: هي شعور المعلم بالضيق والعجز عن السيطرة على المواقف وعدم قدرته على أداء عمله بكفاءة؛ بسبب سلوك التلاميذ وسوء العلاقة بين المعلم وزملائه وعدم الرضا على العائد المادي وتدني المكانة الاجتماعية للمعلم، وغيرها من العوامل المكونة لبيئة العمل. (محمد، 2002).

الضغوط المهنية: وهي مواقف تواجه الفرد أثناء ممارسته لمهنته، وتحدث نتيجة لإدراكه أن متطلبات تلك المهنة تزيد من قدراته وإمكانياته، وتمثل له مصدر خوف وتهديد. (الحلو، 2004).

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الإطار النظري:

تنشأ الضغوط نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة التي يتعايش أو يتفاعل معها وما يترتب عن هذا التفاعل من كثرة المطالب والتحديات والتي تتطلب من الفرد الاستجابة لها، ويسبب ذلك في ظهور حالة من الشعور السلبي وتهديد الذات، نظرا لشعوره أن استجاباته غير كافية أو ملائمة، وهذا يولد حالة من القلق أو الغضب أو الاكتئاب، ويلاحظ أن استجابة الأفراد للضغوط تختلف باختلاف طبيعتها وحجمها وخصائص الفرد وطبيعة المجتمع الذي يعيش فيه الفرد.

ذكرت (إسماعيل، 2004) أن شارلز ورث وناثان (Charles worth & Nathan, 1984) قد قسموا مصادر أو مسببات الضغوط إلى ثلاث مجموعات:

1- المجموعة الأولى: وتشمل الضغوط الناتجة عن التغير والضغوط الكيميائية، والضغوط المصاحبة لعملية اتخاذ القـــرارات.
2- المجموعة الثانية: وتشمل الضغوط المصاحبة للأمـــراض والضغوط الانفعالية، والضغوط البيئية، والضغوط المصاحبة للآلام.
3- المجموعة الثالثة: وتشمل الضغوط المرتبطة بالمخاوف والضغوط الجسمية والضغوط الاجتماعية والمهنية.

ويؤكد (محمد، 1999) أن موراني (Morani) استخدم مصطلح الضغط (Stress) للتعبير عن المحددات البيئية المؤثرة في السلوك، وأوضح أن مصادر الضغط قد تكون ناشئة عن:

1. الضغوط الأسرية) التنافر الأسري، والانفصال بين الوالدين، ووفاة أحد الوالدين، والفقر، والنزاع وعدم الاستقرار الأسري).
2. ضغوط النقص (نقص الممتلكات، ونقص الأصدقاء).
3. ضغوط العدوان (سوء المعاملة بين أفراد الأسرة، وسوء معاملة الأقران والرؤساء).

4. ضغوط السيطرة (التأنيب، والعقاب القائم على القسوة والقسر).
5. ضغوط الجنس (الأغراء والعرض...الخ).
6. ضغوط الدونية (القصور البدني، أو العقلي، أو الاجتماعي).

مصادر الضغوط (مسبباتها):

ذكر (عسكر، 2000) أن هناك عوامل متعددة تتواجد في مناحي الحياة المختلفة: في العمل، العـلاقات الاجتماعية، والحيـاة العائلية، والناحية المالية، والظروف العامة للمجتمع، الأحـداث العالمية، والعادات السلوكية تسبب الضيق والقلق للفـرد أي تكون سبباً أو مصدراً للضغوط، وتؤكد (الرفاعي، 2003) أن مصادر الضغوط في حياة الفـرد متعددة وقد ترجع إلى متغيرات بيئية، كما قد يكون مصدرها الفرد نفسه أو طريقة إدراكه للظروف من حوله، وإذا ترتب على الضغوط حدوث أذى حقيقي للفـرد فإن الفـرد يصبح محبطاً وحتى إن لم يحدث ضرر حقيقي ومباشر على الفـرد فهو يعيش حالة من الشعـور بالتهديد.

ولقد أوضح (عوض، 1999) أن المواقف الضاغطة (مسببات الضغوط) على الفـرد تتمثل في:

1- مشكـلات الأسـرة، وتتمثل في الشك والغيرة والملل والمشاجـرات والرغبة في الانفصـال.
2- مشكـلات الحياة الجارية، وتتمثل في مشكـلات الأبناء المدرسية والعاطفية وأصدقاء السوء والمشكـلات الصحية أو المشكـلات التي يكون للقضاء والقدر دور فيها، أو يكون للفـرد نفسه دور فيها.
3- المشكـلات الاقتصادية، وهي التي تنجم عن قلة الدخل وكثرة الأعباء المالية والحاجة إلى الاستـدانة أو العـادات السلوكية السيئة كالإسـراف والبخل.
4- مشكـلات الإسكان: وقد تنشأ من سوء العـلاقة بين الجيران أو ضيق السكـن وكثرة أفـراد الأسـرة، أو بعد السكن عن مكان العمل، أو أن يكون المنزل آيلاً للسقـوط.

5- مشكــلات العمل: والتي تتمثل في سوء العــلاقة بين زمــلاء العمل، عدم الحصول على الترقية المناسبة، كثرة ســاعات العمل وزيادة العبء والمسئوليات في العمل.

6- مشــاكل الانفصــال والفقدان والحالة الصحية: مثــل حــالات الانفصــال بين الأزواج أو فقدان شخص عزيز أو فقدان أحــد أفــراد الأســرة.

وأشار (خليفات والزغول، 2003) إلى ما ذكره كرنتير وكنيكي (Kreinter & Kiniki, 1989) بأن استجابة الفرد للضغوط تعتمد إلى درجة كبيرة على خصائصه الشخصية وحالته النفسية عند مواجهة الحادث الضاغط. فالضغوط تختلف في شكلها تبعاً للفروق بين الأفراد والتي ترتبط بالعوامل الوراثية، والعمر، والجنس، والخصائص الشخصية، والبيئة المحيطة، وطبيعة الدعم الاجتماعي.

ويشير أيضاً (عبد المعطي، 2006) أن (لازاروس وكوهين) قد قاما بتصنيف العوامل الضاغطة إلى ثلاثة أقسام هي:

1- الظواهر الفجائية التي تؤثر على كثير من الناس مثل الكوارث الطبيعية.

2- الأحداث القوية التي تؤثر على قليل من الناس مثل الأزمات الأســرية.

3- المشاكل اليومية المتكررة في مواقف الحياة مثل إحباطات العمل.

ويذكر كل من (أسعد، 1997)، (سلامة، 2004)، (طه، 2006) أن مصطلح الضغوط النفسية قد نشأ أولاً في المؤسسات التربوية التي يمارس فيها المعلمون أدوارهم، حيث يفترض أن يقوم المعلمون بواجباتهم بأسلوب يتسم بالفاعلية لتقديم الخدمات المتوخاة منهم، وعلى الرغم من رغبة هؤلاء المعلمين في التغلب على المعيقات التي تواجههم وتحول دون نجاحهم في تنفيذ المهام التي توكل إليهم وتقديم الخدمات المطلوبة، فإن هناك معوقات تكون في البيئة التي يعملون فيها تحول دون قيامهم بالدور الموكل إليهم كما ينبغي أن يقوموا به على أكمل وجه، مما دفع الباحثين في هذا المجال إلى تسميته بالضغط الوظيفي Jop Strassed أو ضغط العمل، ويؤكد هؤلاء الباحثون أيضًا على أن مصطلح ضغط العمل لدى المعلمين يشير إلى أثر المتغيرات التي تحيط بهم في بيئة العمل وهي: المدرسة، والتي تسبب لهم الشعور بالخوف والتوتر والقلق، حيث تكمن خطورة هذا الشعور في النتائج

السلبية التي تتمثل في الحالات المختلفة التي ترتبط به، كالقيام بالواجبات بصورة تفتقر إلى الاندماج، والمشاركة الوجدانية، والتشاؤم ونقص الدافعية، وفقدان القدرة على الابتكار، وبالتالي عدم التوافق النفسي وربما عدم الاستقرار بالعمل.

مصادر الضغوط النفسية لدى المعلم:

إن مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين عديدة ومتنوعة، ومن أهم تلك المصادر:

1. العبء الكمي والكيفي للمعلم:

عندما يطلب من المعلم القيام بأعمال صعبة وكثيرة خلال أوقات عمله فإن ذلك يمثل مصدرا للضغط لدى المعلم، وهو ما يسمى بالعبء الكمي. أما العبء الكيفي فلا يتضمن حجم العمل، بل يتضمن صعوبة هذا العمل، بحيث تنقص المعلم المهرة الكافية للقيام بهذا العمل (ياسين، 1990).

2. سلوك التلاميذ:

يُعد الطلبة مصدراً مهماً أيضاً من مصادر الضغوط النفسية لدى العلمين، فقد أشار سميلانسكي (Smilansky, 1994) في دراسته إلى أن الضغوط النفسية ترتبط بسلوك التلاميذ، ويرى جودال وبراون (Goodall & Brown, 2002) أن هنالك عوامل عديدة تسبب الضغوط النفسية في حياة المعلمين، إلا أن معظم المعلمين يذكرون أن سوء سلوك التلاميذ هو السبب الرئيسي الذي يجعلهم يشعرون بالضغوط النفسية.

3. علاقات المعلمين بعضهم ببعض:

تعد العلاقات الغير جيدة بين المعلمين داخل المدرسة وخارجها مصدراً من مصادر الضغوط النفسية، وهناك ارتباطاً وثيقاً وكبيراً بين الضغوط النفسية وعلاقة المعلمين ببعضهم البعض.

مصادر الضغوط المهنية لدى المعلم ومسبباتها

ان مصادر الضغوط ومسبباتها عديدة ومتنوعة وهذا ما أشار اليه (الطحاينة وحتاملة، 2010)، وذلك من خلال حصر أهم الظروف التي بموجبها يمكن التعرف

على مصادر الضغوط المهنية في نوعين رئيسيين: الأول ويتمثل بالمصادر التنظيمية والوظيفية وإما النوع الثاني فيتمثل بالمصادر الشخصية.

1- المصادر التنظيمية والوظيفية: وهي التي يعبر عنها بالمتغيرات الموجودة في محيط العمل، ومن أمثلتها العلاقة مع الزملاء العمل كالعلاقات غير الجيدة مع الرؤساء والزملاء، وقلة التنسيق والاحترام المتبادل، وخلو العمل من روح التعاون والعمل الجماعي، وظروف العمل المادية كظروف العمل غير المريحة كالازدحام، وعدم كفاية التهوية والإضاءة، والضوضاء وغيرها؛ وغموض الدور كالافتقار للمعلومات التي يحتاجها الفرد لأداء الدور المناط به في المؤسسة التي يعمل فيها؛ وصراع الدور مثل طلبات العمل المتناقضة التي تواجه الفرد العامل، أو الأشياء التي ينجزها الفرد لكنه في الأصل غير راغب في عملها، وعدم كفاية التعويض المادي كعدم كفاية الراتب الشهري، وحجز النمو المهني كالافتقار في الحصول على فرص الترقية والحوافز، والتغير الوظيفي الذي يتعارض مع طموحات الفرد ورغباته، وحجم العمل كعدم توفر الوقت الكافي لإنجاز العمل المطلوب، وعدم توخي الدقة والمهارة المطلوبين للعمل الجاد والمثمر.

وهناك مصادر أخرى يعتبرها الكثير من التربويين بمثابة متغيرات لصيقة بالمصادر التنظيمية والوظيفية ومنها عدم المشاركة في صنع القرار، وفقر المساندة الاجتماعية للفرد العامل وسوء الهيكل التنظيمي في المؤسسة، وغيرها (محمد، 1999؛ الحلو، 2004).

2- المصادر الشخصية: وهي التي يعبر عنها بالمتغيرات التي تتعلق بخصائص الفر وشخصيته، مثل نمط الشخصية، والحالة النفسية والبدنية للفرد، والسمات الشخصية للفرد، وغيرها (الحلو، 2004).

أنواع الضغوط النفسية:

وتشير المصادر المختلفة إلى وجود عدة أنواع للضغوط، ومن أهم التصنيفات تلك التي صنفتها إلى ضغوط دائمة وضغوط مؤقتة، وضغوط إيجابية وأخرى سلبية، فقد أشار (الببلاوي، 1986) إلى نوعين من الضغوط هما:

أ- الضغوط المؤقتة والضغوط الدائمة: (Temporary & Permanent Stress)

هناك الضغوط المؤقتة التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تزول، مثل الضغوط التي ترتبط بموقف مفاجئ أو الزواج الحديث، إلى غير ذلك من الضغوط المؤقتة التي لا يدوم أثرها لفترة طويلة. ومثل هذه الضغوط لا تلحق ضررا بالفرد، إلا إذا كان الضاغط أشد صعوبة من مقدرة الفرد على التحمل مثلما يحدث في المواقف الشديدة والضاغطة التي تؤدي إلى الصدمة العصبية، أما الضغوط المزمنة فتتمثل في الضغوط التي تحيط بالفرد لمدة طويلة نسبياً، مثل تعرض الفرد لآلام مزمنة أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر.

ب- الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية: (Positive & Negative Stress)

تنقسم الضغوط النفسية كذلك إلى ضغوط إيجابية، وهي تلك الضغوط التي تؤدي إلى الشعور بالسعادة والرضا، أي الاتزان النفسي، وضغوط سلبية وهي الأحداث التي تؤدي بدورها إلى الشعور بالتعاسة والإحباط وعدم السرور، أي عدم الاتزان النفسي، وفي كلا النوعين يشعر الفرد بالتوتر ولكن مع اختلاف تأثير الموقف على الفرد.

ويؤكد (كينان، 1999) بأن الضغوط النفسية تنقسم كذلك إلى ضغوط إيجابية وضغوط سلبية: الضغوط الإيجابية هي التي تؤدي إلى الشعور بالسعادة والرضا، أي الاتزان النفسي، والضغوط السلبية هي الأحداث التي تؤدي بدورها إلى الشعور بالتعاسة والإحباط وعدم السرور، أي عدم الاتزان النفسي وفي كلا النوعين يشعر الفرد بالتوتر ولكن مع اختلاف تأثير الموقف على الفرد والضغط الإيجابي يعمل كحافز يساعدنا على مواجهة التحديات اليومية وقد يتحول الضغط الايجابي إلى ضغط سلبي وذلك يعتمد اعتمادًا كبيرًا على الظروف الفردية وعلى قوة الشخص.

وقد حدد سيلي (selye, 1993) أربعة أنواع من الضغوط النفسية وهي:

1. الضغوط الايجابية: وهذا النوع من الضغوط يدفع للإنجاز، وينمي الإبداع والثقة بالنفس، ويدفع الأفراد إلى سرعة إنجاز الأعمال، ويكونا مثارين عقلياً وجسمياً.
2. الضغوط السلبية: ويقصد به الضغوط التي تنطوي على أحداث سلبية مهددة ومؤذية للفرد.

3. الضغط المرتفع: ويقصد به الضغط الناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط والتي مرت بالفرد وفشل في التوافق معها.
4. الضغط المنخفض: ويقصد به حالة الملل والضجر التي يعيشها الفرد وانعدام الإثارة والتحدي حيث أن الفرد لا يمارس فيها أي أنشطة أو أعمال، وعندها يعاني من تدني الشعور بتحقيق الذات، ما يؤدي إلى حالة من الضغط.

آثار الضغوط النفسية عند المعلم:

يشير (عبدالكريم، 2004) أن الضغط النفسي حالة يشعر فيها المعلم بأن جهده يضيع سدى، وأنه يبذل كل ما عنده ولا أحد يستفيد من ذلك، وهذه الحالة لها آثار سلبية على الطلاب وعلى جو المدرسة العام، بل قد يتعدى أثرها إلى مستقبل المعلم التعليمي نفسه، بحيث تترسخ هذه النظرة فتؤثر على نظرة المعلم للطلاب والتعليم بشكل عام. فالطلاب هم مركز التعليم، فأي خلل أو ضعف في أحد العناصر التعليمية، خاصة المعلم يكون أثرها كبير عليهم، وفي هذه الحالة الأثر مباشر وعميق، فالطالب الذي يرى معلمه لا يبالي بالإعداد للدرس أو يتأخر في الحضور أو لا يهتم بالواجبات المدرسية سيتولد لديه شعور مماثل بعدم الاهتمام بهذه الأشياء، وبرود المعلم في أدائه لدرسه سيفقد الطلاب الدافعية للتعلم، أما بالنسبة لآثار ضغوط المعلم على جو المدرسة العام فإن تعاون المعلمين ونشاطهم أساس نجاح المدرسة، وإن المعلم الذي يمر بهذه الحالة ليس لديه دافعية للتعاون والماركة فيفتقد بذلك الجو الجماعي التعاوني في المدرسة ليصبح المعلمون مجموعة من الأفراد الذين لا يجمعهم إلا المكان فقط، فلا تربطهم أهداف مشتركة ولا هموم ومطالب مشتركة، وهذا الجو يزيد أيضا من الضغط النفسي. ونلاحظ هنا ان نتائج وآثار الضغوط أصبحت تتعمق وتتوسع دائرتها.

ويشير (يوسف، 2004) أن الضغوط المهنية تحتوي على عناصر متعددة تظهر على أشكال مختلفة بين الأفراد داخل المؤسسة، وتتمثل هذه العناصر بحسب رأي بعض العلماء في المثير، والاستجابة، والتفاعل. فالمثير هو ما يتعرض له من مؤثرات ناتجة عن الفرد أو المنظمة أو البيئة ويترتب عليها شعور الفرد بالضبط. أما الاستجابة فتتكون من ردود الفعل الفسيولوجية والنفسية والسلوكية تجاه الضغط،

وتتمثل في الإحباط أو القلق أو التكيف. بينما يشير العنصر الثالث إلى التفاعل الذي يحدث بين مسببات الضغوط سواء كانت عوامل تنظيمية أم بيئة أم علاقات شخصية ومشاعر إنسانية وبين ما يحدث من استجابات.

ويرى (فيله وعبدالمجيد، 2005) أن بعض الباحثين يقسمون الضغوط تبعاً للفترة الزمنية التي يستغرقها الشدة أو التوتر الناجم عنها إلى ثلاثة أنواع هي: الضغوط البسيطة وهي التي تستمر من ثوان إلى عدة ساعات نتيجة المضايقات الناجمة عن أحداث قليلة الأهمية في الحياة والضغوط المتوسطة وهي التي تستمر من ساعات إلى أيام مثل فترة العمل الإضافية، أو الآلام الصادرة عن مرض في المعدة أو الأمعاء. والضغوط الشديدة وتستمر عادة لفترات طويلة قد تستمر إلى سنوات في بعض الحالات، مثل النقل من العمل، أو الإيقاف عن العمل، ومثل غياب شخص عزيز عن عائلته للسفر أو الموت.

إستراتيجيات التكيف مع الضغط النفسي:

هنالك العديد من الدراسات أجمعت على أن هنالك مجموعة من الإستراتيجيات تستخدم في مواقف الضغط النفسي نورد منها:

1- **ممارسة التمارين الرياضية (Sport Exercises):**

يرى (العارضة، 1998) أن هذا الأسلوب يعتبر أكثر فاعلية في التعامل مع الضغط النفسي، وتميل التمارين إلى خفض الضغط النفسي بطرق مختلفة حيث إن ضربات القلب ومعدل التنفس وضغط الدم والاستجابات الفسيولوجية الحساسة للضغط النفسي تميل إلى الانخفاض عند جميع الأشخاص الذين يمارسون التمارين بشكل منتظم، وبالرغم من أن جميع هذه الاستجابات تزداد بشكل مؤقت أثناء التمارين فإن هذا التمرين يعطي الناس إحساساً بضبط أجسامهم بالإضافة إلى الشعور بالإنجاز كما يوفر ابتعاداً مؤقتاً من البيئة التي تسبب الضغط النفسي وتجعل التمارين الرياضية الناس أن ينامون بشكل أفضل أثناء الليل.

وتفيد الحركات الجسمية والتمارين الرياضية في تقليل التوتر أو الضغط وتشمل هذه الحركات التمارين الرياضية الرقص وتكون هذه الإستراتيجية أفضل ما

تكون عندما تشمل نشاطات يكون لدى الفرد اهتمام وتفوق فيها كالركض والمشي ولعب الكرة. (العارضة، 1998).

2- **إستراتيجيات حل المشكلات (Problem Solving)**:

يتألف الأسلوب العلمي لحل المشكلات من مجموعة من العمليات الضمنية، والصريحة التي تؤدي بالفرد إلى التفكير بالاحتمالات المتعددة التي تصلح كحلول لموقف مشكل محدد ثم اختيار أكثر هذا الإبدال فاعلية والعمل على وضع الحل الذي يتوصل إليه موضع التنفيذ ومر عليه حل المشكلات بالمراحل التالية:

1. الوعي بوجود المشكلة.
2. تحديد المشكلة وتعريفها وجمع البيانات والمعلومات.
3. توليد البدائل الممثلة المحتملة كحلول للمشكلة.
4. اتخاذ قرار حول البديل أو مجموعة البدائل المناسبة وذلك من أخطر موازنة لإبدال المختلفة.
5. اتخاذ قرار حول كيفية تنفيذ البديل أو البدائل التي اختيرت.
6. اتخاذ الإجراءات التنفيذية العملية.
7. تقييم فاعلية الحل وتطبيق العملية من جديد على مشكلات متبقية. (محمد، 2002).

3- **التخلص من المشكلات**:

يمكن للشخص أن يشعر بتحسن حالته الانفعالية على نحو أفضل إذا تحدث عن مشكلاته لصديق موثوق به أو أحد أفراد عائلته وهذه الوسيلة فعالة للتخلص من الضغط النفسي، ولكن هذا لا ينجح مع الأفراد الذين يفضلون أن يحتفظوا بأسرارهم الخاصة ولا يتحدثون عنها للغير. (محمد، 2002).

4- **لا تعالج نفسك ذاتياً دون استشارة الطبيب**:

فهناك كثير من الأدوية تسبب الضغط النفسي وللجسم مضار على هذه الأدوية فلا يعود لها تأثير على الجسم، فيلجأ الفرد إلى زيادة جرعات الدواء وهذا يشكل قواعد الصحة البدنية والنفسية. (محمد، 2002).

5- **إستراتيجية الحيل الدفاعية الأولية (Defense Mechanisms)**:

تعتبر الحيل الدفاعية النفسية أساليب غير مباشرة تحاول إحداث التوافق النفسي وحيل الدفاع النفسي هي أساليب لا شعورية من جانب الفرد من وظيفتها تشويه ومسخ الحقيقة حتى يتخلص الفرد من حالة التوتر والقلق والخوف الناتجة عن الإحباطات والصراعات التي لم تحل والتي تهدد أمنه النفسي، وهدفها وقاية الذات والدفاع عنه والاحتفاظ بالثقة بالنفس واحترام الذات، وتحقيق الراحة النفسية، وتعتبر هذه الحيل بمثابة أسلحة دفاع نفسي يستخدمها الذات ضد الإحباط والتوتر والقلق. وحيل الدفاع النفسي تعتبر محاولات للإبقاء على التوازن النفسي من أن يصيب الاختلال، وهي حيل عادية يلجأ إليها كل الناس، السوي وغير السوي العادي والشاذ، ولكن الفرق بينها هو نجاح الأول وفشل الثاني باستمرار، ووجودها بصور معتدلة عن الأول وبصورة موسعة مفرطة عن الثاني (العارضة 1998).

2.2 **الدراسات السابقة**

لقد اطلع الباحث على العديد من الدراسات التي يمكن أن يستفيد منها لتنفيذ دراسته ومن هذه الدراسات:

الدراسات العربية:

قام (الطحاينة وحتاملة، 2010) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى مصادر الضغوط المهنية التي تواجه معلمي التربية الرياضية في محافظة الزرقاء، وتكونت عينة الدراسة من (96) معلماً ومعلمة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي وتم استخدام استبانة لمصادر الضغوط المهنية، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الرياضية كان مرتفعاً بشكل عام، وان أكثر المصادر المسببة للضغوط المهنية بحسب ترتيبها التنازلي كانت العوامل المرتبطة بالراتب الشهري والمكافآت، التعامل مع الطلاب، العلاقة مع الإدارة، العلاقات مع الزملاء، الإمكانات المادية، وأخيراً العوامل المرتبطة بالإشراف التربوي.

قام (الزعبي، 2005) بدراسة هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة إربد وعلاقتها بتقدير الذات،،

وتكونت عينة الدراسة من (300) معلماً ومعلمة من معلمي المرحلة الثانوية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وأظهرت نتائج الدراسة أن المصادر الرئيسية للضغوط النفسية لدى المعلمين كانت على الترتيب هي: ضغوط العمل، الضغوط المرتبة بالدور، نظرة المعلم الشخصية للمهنة، سلوك الطلاب، الضغوط المدرسية، علاقة المعلمين بعضهم ببعض. ووجدت فروق على بعد علاقات المعلمين بعضهم ببعض وبعد الضغوط المدرسية وضغوط العمل تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث، ووجود فروق تعزى لمتغير المؤهل ولصالح حملة الماجستير على بعد سلوك الطلاب والضغوط المدرسية.

قام (خليفات والزغول، 2003) بدراسة هدفت إلى الكشف عن ظاهرة الضغط النفسي لدى معلمي مديريات تربية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات. وتكونت عينة الدراسة من (406) معلماً ومعلمة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتم استخدام المنهج الوصفي، وأظهرت نتائج الدراسة أن معلمي مديرية تربية محافظة الكرك يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية، وان أكثر المصادر اثارة للضغوط النفسية هي تلك المرتبطة بأبعاد الدخل المادي، والعلاقة بالمجتمع المحلي وأولياء الأمور، والانشطة اللامنهجية، والمناخ المدرسي، وعملية التدريس. في حين لم تشكل الأبعاد الأخرى (الإدارة ولإشراف والعلاقة مع المعلمين والعلاقة مع الطلاب) مصادر ذات أهميه كبرى في إثارة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة.

وقام (بيومي، 2000) بدراسة كما هدفت إلى تحديد مصادر ضغوط العمل الإداري كما تدركها عينتا الدراسة في كل من مصر والسعودية، وتكونت عينة الدراسة من (69) وكيلاً من وكلاء مدارس التعليم الأساسي بمصر و(47) وكيلاً من المدارس المتوسطة التابعة للمنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتم استخدام استبانة لقياس مصادر ضغوط العمل، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك اتفاقا بين عينتي البلدين على وجود درجة قليلة من ضغوط العمل الإداري المدرسي مجتمعة، وأن أقل مصادر ضغوط العمل الإداري المدرسي تمثلت بمطالب الدور الإداري، وأن أقوى مصدر من مصادر ضغوط العمل الإداري

في مصر هو مطالب النظام التعليمي في حين أن أقواها في السعودية هو مطالب العمل الإداري المدرسي الكمي.

وقام (محمد، 1999) بدراسة هدفت للتعرف على طبيعة الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس في الامارات العربية المتحدة، وتكونت عينة الدراسة من (189) معلماً ومعلمة تم اختيارهم عشوائياً من مدارس العين وعجمان بدولة الإمارات العربية المتحدة،وتم إستخدام المنهج الوصفي واستخدام استبانة لقياس مصادر الضغوط النفسي، وتوصلت الدراسة الى وجود أربعة مظاهر للضغوط النفسية لدى المعلمين أسفر عنها التحليل العاملين وهي الضغوط الإدارية، والضغوط الطلابية، والضغوط التدريسية، والضغوط الخاصة بالعلاقات مع الزملاء. وأظهرت النتائج وجود فروق في الضغوط الإدارية لصالح الذكور، ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط التدريسية أو الدرجة الكلية للضغوط.

وقام (الشديفات، 1999) بدراسة هدفت إلى قياس ضغوط العمل التنظيمية التي تواجه القيادات الإشرافية في مديريات التربية والتعليم في محافظة اربد، ومدى تأثير هذه الضغوط على أداء هؤلاء القياديين. وقد تكونت عينة الدراسة من مجتمع الدراسة كاملاً والمؤلف من (315) قيادياً من القيادات الإشرافية. واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتم استخدام استبانة لقياس مصادر ضغوط العمل، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى ضغوط العمل التي تواجه القياديين متوسط، فضلا عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى شعور القياديين بضغوط العمل تعزى لسنوات الخبرة، وأن مسببات ضغوط العمل المؤسسية في مجالات الدراسة تؤثر سلباً في مستوى أداء القياديين.

الدراسات الأجنبية:

قام (jin Tang and lon yeung, 2008) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين مصادر الضغوط المهنية والأعراض النفسية لدى المعلمين في هونج كونغ، تكونت عينة الدراسة من (261) معلما ومعلمة، وتم استخدام المنهج الوصفي واستخدم الباحث استبانة لقياس ضغوط المعلم، وقد أظهرت نتائج التحليل العاملي ان هناك ستة مصادر للضغوط المهنية لدى المعلم هي: الطلاب، المنهاج، الواجبات

غير التدريسية، العبء التدريسي، والاحترام، وعوامل أخرى. وأظهرت النتائج كذلك وجود علاقة ايجابية بين مصادر الضغوط وبين الأعراض النفسية لدى المعلمين، وكان أكثر هذه الضغوط من خلال تقليل عدد الطلاب في الصفوف، وزيادة عدد المعلمين في المدارس، وإدخال برنامج إدارة الضغوط في برنامج تدريب المعلمين.

وقام (Savery & Detiuk, 2002) بدراسة هدفت إلى تعرّف مستويات الضغط النفسي لدى كل من مديري المدارس الابتدائية و الثانوية. وتكونت عينة الدراسة من (23) مديراً في المدارس الحكومية الابتدائية والثانوية في استراليا الغربية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات الضغط النفسي لدى مديري المدارس تبعاً لنوع المدرس (ابتدائي، ثانوي) لصالح المدارس الثانوية، كما أشارت النتائج إلى أن غموض الدور وصراع الدور هما أبرز مسببات الضغط لدى مديري المدارس.

كما أجرى (Reston, 2001) دراسة هدفت للتعرّف مصادر الضغط النفسي لدى مديري المدارس وتقديم أفضل الأساليب للتعامل مع الضغط النفسي لديهم، وقد تكونت عينة الدراسة من (26) مديراً في المدارس الابتدائية في ولاية فيرجينيا في الولايات المتحدة الأمريكية، وتم استخدام المنهج الوصفي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات الضغط النفسي للمديرين وبين طبيعة العمل، كما أظهرت النتائج أن التقدم والترقي المهني والمشكلات الشخصية للمدير تعد من أبرز مصادر الضغط النفسي لديهم، فضلا عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات الضغط النفسي لدى المدير تبعاً لنوع المدرسة.

وقام (Roberson & Matthews, 2002) بدراسة هدفت للتعرّف إلى مصادر الضغط النفسي لدى مديري المدارس، وأبرز الاستراتيجيات التكيفية للتعامل معه. وتكونت عينة الدراسة من (21) مديراً في المدارس الثانوية العامة في ولاية جورجيا في الولايات المتحدة الأمريكية، وتم استخدام المنهج الوصفي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ضعيفة بين الضغط النفسي ومصادر التكيف والأداء الوظيفي، فضلا عن اهتمام مديري المدارس بإتباع الاستراتيجيات العقلية والنفسية

والمباشرة والبناءة في مواجهة مستويات الضغط النفسي العالية، كما أشارت النتائج إلى أبرز مصادر الضغط النفسي لدى المديرين ومنها طبيعة العلاقة مع أعضاء الهيئة التدريسية وأولياء أمور الطلبة، كما أظهرت النتائج أن المديرين يعانون من مستويات ضغط نفسي متوسط.

التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من العرض السابق للدراسات والبحوث العربية والأجنبية المشابهة لهذه الدراسة أنها حاولت التعرف على مصادر الضغوط النفسية والمهنية وأهميتها ومدى تأثيرها في المجال الرياضي.

وقد اتجهت العديد من هذه الدراسات والبحوث العلمية إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية والمهنية، كدراسة (الطحاينة وحتاملة، 2010)، (الزعبي، 2005)، (خليفات والزغول، 2003)، (محمد، 1999)، (jin Tang and lon yeung, 2008)، (Savery & Detiuk, 2002) ، (Reston, 2001)، (Roberson & Matthews, 2002).

ويشار إلى أن العديد من هذه الدراسات التي سبق عرضها قد أجريت على عينات مختلفة من معلمين ومديري مدارس، فقد كانت عينة المعلمين تشمل معلمين المراحل الابتدائية والثانوية في المدارس ومعظمهم تم إختيارهم بالطريقة العشوائية وهذا ما ساعد الباحث لإختيار العينة المناسبة لإجراء هذه الدراسة، كدراسة (الطحاينة وحتاملة، 2010)، (الزعبي، 2005)، (خليفات والزغول، 2003)، (Savery & Detiuk 2002)، (Reston, 2001)، (Roberson & Matthews, 2002) ، كما ويتضح من الدراسات السابقة استخدامها للمنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية، والإستبانة كأداة لجمع البيانات كدراسة كل من (الطحاينة وحتاملة، 2010)، (الزعبي، 2005)، (خليفات والزغول، 2003)، (محمد، 1999)، (jin Tang and lon yeung, 2008)، (Savery & Detiuk, 2002) ، (Reston, 2001)، (Roberson & Matthews, 2002).

وبهذا يمكن القول بأن إطلاع الباحث وعرضه وتحليله للدراسات والبحوث السابقة كانت عوناً واستزاده له في فهمه لعمق مشكلة الدراسة الحالية، وهادياً له في اختيار وسائل جمع بياناته واختياره لعينة الدراسة، وكذلك في تحديد المنهج المناسب

استخدامه لهذه الدراسة، مما سهل عليه في النهاية أن ينتقي أفضل الأساليب للمعالجات الإحصائية التي أدت للوصول إلى النتائج النهائية.

الفصل الثالث

المنهجية والتصميم

1.3 منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي بصورته المسحية لملاءمته لطبيعة وأهداف الدراسة.

2.3 مجتمع وعينة الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع معلمي ومعلمات التربية الرياضية في مديرية تربية لواء وادي السير التابعة لمحافظة العاصمة، للعام الدراسي 2012\ 2013 والبالغ عددهم (85) معلما ومعلمة، وذلك بالرجوع إلى قاعدة البيانات في مديرية تربية لواء وادي السير وحصر أفراد عينة الدراسة، ونظراً لصغر حجم المجتمع الكلي للدراسة؛ فقد ارتأى الباحث أن تكون عينة الدراسة هي مجتمع الدراسة نفسه، وقد قام الباحث بتوزيع الاستبانات على العينة بأكملها وحصل في النهاية على (80) استبانة صالحة للتحليل، والجدول (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيراتها.

الجدول (1)

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيراتها (ن=80).

المتغير	المستويات	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	30	37.5
	انثى	50	62.5
المؤهل العلمي	بكالوريوس	69	86.3
	دراسات عليا	11	13.7
سنوات الخبرة	اقل من 5 سنوات	22	27.4
	من 5-10 سنوات	33	41.3
	اكثر من 10 سنوات	25	31.3
نوع المدرسة	حكومية	43	53.7
	خاصة	37	46.3
	المجموع	80	

3.3 أداة الدراسة وإجراءاتها:

قام الباحث بإتباع الخطوات الآتية لتحديد أداة الدراسة وعلى النحو التالي:

1- تمت مراجعة الكتب والمراجع العلمية المرتبطة بموضوع الضغوط النفسية والمهنية في مختلف الميادين التربوية وذلك من خلال الإطلاع على المراجع العلمية (الخيلكاني، 2008)، (عبدالمعطي، 2006)، (الزعبي، 2005)، (إسماعيل، 2004)، (jin Tang and lon yeung, 2008).

2- تمت مراجعة الأدوات المستخدمة في جمع البيانات في الدراسات والبحوث العلمية السابقة كدراسة (الطحاينة وحتاملة، 2010)، (بيومي، 2000).

3- قام الباحث ببناء مقياس مصادر الضغوط النفسية والمهنية والذي تكون بصورته الأولية من (67) فقرة موزعة على ستة محاور (المهنية، "17 فقرة"، الإدارة المدرسية، "9 فقرات"، المعلمين الآخرين، "12 فقرة"، المشرف التربوي، "8 فقرات"، سلوك التلاميذ، "13 فقرة"، الإمكانات المدرسية، 8 فقرات"). ملحق (أ).

4- تكون المقياس بصورته النهائية من (48) فقرة موزعة على ستة محاور لكل محور (8) فقرات وهي:

1- محور الضغوط المرتبطة بالمهنة.
2- محور الضغوط المرتبطة بالإدارة المدرسية.
3- محور الضغوط المرتبطة بالمعلمين الآخرين.
4- محور الضغوط المرتبطة بالمشرف التربوي.
5- محور الضغوط المرتبطة بسلوك الطلبة.
6- محور الضغوط المرتبطة بالإمكانات المدرسية.

5- استخدم الباحث مقياس ليكارت الخماسي للإجابة على فقرات مقياس مصادر الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي التربية الرياضية في مديرية تربية لواء وادي السير.

موافق بدرجة كبيرة جداً	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة	موافق بدرجة قليلة جداً
5	4	3	2	1

6- قام الباحث بوضع درجات للحكم على مصادر الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي التربية الرياضية، كدراسة.

1. إذا كان المتوسط الحسابي من (1-1.8) يكون بدرجة منخفضة.
2. إذا كان المتوسط الحسابي (أكبر من 1.8 - 2.6) يكون بدرجة أقل من المتوسطة.
3. إذا كان المتوسط الحسابي (أكبر من 2.60- 3.4) يكون بدرجة متوسطة.
4. إذا كان المتوسط الحسابي (أكبر من 3.40 - 4.2) يكون بدرجة أعلى من المتوسطة.
5. إذا كان المتوسط الحسابي (أكبر من 4.20) يكون بدرجة كبيرة جداً.

4.3 المعاملات العلمية لأداة الدراسة:

1.4.3 الصدق:

تم التأكد من صدق المحتوى للمقياس من خلال عرضه على (24) محكماً من أعضاء الهيئة التدريسية في كليات التربية الرياضية بالجامعات الأردنية، من ذوي الاختصاص والخبرة في موضوع الدراسة، ملحق (ب)، حيث طلب منهم إبداء الرأي حول ملائمة فقرات المقياس لقياس الأغراض التي وضعت لأجلها من حيث وضوح عباراتها ومضمونها والصياغة واللغة، ومناسبة العبارات للمحور التي تندرج تحته، وكذلك إضافة أو حذف أية عبارات أو أية مقترحات أخرى يرونها مناسبة قد تثري الدراسة، حيث تم اعتماد نسبة 75% لمدى انسجام الفقرات التي تتفق مع أراء المحكمين وحذف الفقرات التي لم تحقق هذه النسبة، ثم قام الباحث بجمع وتفريغ الاستمارات والخروج بها على النحو المستخدم في الدراسة الحالية، واستقرت الأداة في صورتها النهائية على (48) فقرة شملت المحاور الستة.

2.4.3 الثبات:

للتحقق من ثبات أداة الدراسة تم حساب معامل الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة والتي بلغ عددها (15) معلماً ومعلمة من مديرية تربية لواء المزار الجنوبي، والجدول (2) يبين معاملات الثبات على كل مستوى لكل محور والمقياس ككل.

جدول (2)

معامل الاتساق الداخلي كرونباخ الفا

المجالات	الاتساق الداخلي
الضغوط المرتبطة بالمهنة	0.73
الضغوط المرتبطة بالإدارة المدرسية	0.86
الضغوط المرتبطة بالمعلمين الآخرين	0.84
الضغوط المرتبطة بالمشرف التربوي	0.92
الضغوط المرتبطة بسلوك الطلبة	0.75
الضغوط المرتبطة بالإمكانات المدرسية	0.90
الدرجة الكلية	0.93

تشير البيانات الواردة في الجدول رقم (2) إلى أن معاملات ثبات أداة الدراسة قد تراوحت بين (0.73-0.92) وللمقياس ككل (0.93) وتعتبر مثل هذه القيم مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

5.3 خطوات تطبيق الأداة:

بعد أن تم اختيار أداة الدراسة وإعدادها بصورتها النهائية، قام الباحث بإتباع الإجراءات التالية بتطبيق أداة الدراسة:

1- تم توزيع (85) استبانة على جميع معلمي التربية الرياضية في مديرية تربية لواء وادي السير، وذلك خلال الفترة من 2 /2013/4 ولغاية 2013/5/8.

2- بلغ عدد الاستبانات المسترجعة (85) استبانة، تم استبعاد (5) استبانات لعدم استكمالها الشروط.

3- قام الباحث بالإشراف الكامل على توزيع الاستبانات على عينة الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني 2013/2012 في مدارس مديرية تربية لواء وادي السير.

4- قام الباحث بجمع الاستبيانات، وبعد ذلك تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة.

6.3 **متغيرات الدراسة:**

اشتملت الدراسة على المتغيرات التالية:

أ- المتغير المستقل:

1) النوع الاجتماعي وله مستويان، وهما:(ذكر، أنثى).
2) المؤهل العلمي وله مستويان، وهما:(بكالوريوس، دراسات عليا).
3) سنوات الخبرة: ولها ثلاثة مستويات، وهما: (أقل من 5 سنوات، من 5- 10 سنوات، وأكثر من 10 سنوات).
4) نوع المدرسة وله مستويان، وهما:(حكومة، خاصة).

ب- المتغير التابع:

الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي التربية الرياضية وله ستة مستويات.

7.3 **المعالجات الإحصائية:**

قام الباحث باستخدام نظام الحاسب الآلي (Spss) لمعالجة البيانات إحصائياً، حيث استخدم في هذه الدراسة مجموعة من العمليات الإحصائية بهدف الإجابة على تساؤلات الدراسة:

1- تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإجابة على التساؤل الأول.

2- تم استخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، إختبار "ت"، وتحليل التباين الأحادي، للإجابة على التساؤل الثاني.

الفصل الرابع
عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات

في ضوء أهداف الدراسة وتساؤلاتها، قام الباحث بإجراء المعالجة الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها من خلال استجابات عينة الدراسة، وفيما يلي عرض لنتائج الدراسة التي تم التوصل إليها مع مناقشة النتائج:

1.4 عرض النتائج ومناقشتها:

التساؤل الأول: ما مصادر الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي التربية الرياضية في مديرية تربية لواء وادي السير تبعاً لمستويات الضغوط؟

وللإجابة على هذا التساؤل قام الباحث باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمصادر الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي التربية الرياضية في مديرية تربية لواء وادي السير، والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيب مصادر الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي التربية الرياضية في مديرية تربية لواء وادي السير مرتبة تنازلياً

الرتبة	الرقم	المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	6	الضغوط المرتبطة بالإمكانات المدرسية	3.39	0.957	متوسطة
2	5	الضغوط المرتبطة بسلوك الطلبة	3.32	0.735	متوسطة
3	1	الضغوط المرتبطة بالمهنة	3.12	0.620	متوسطة
4	4	الضغوط المرتبطة بالمشرف التربوي	3.00	1.038	متوسطة
5	2	الضغوط المرتبطة بالإدارة المدرسية	2.95	0.849	متوسطة
6	3	الضغوط المرتبطة بالمعلمين الآخرين	2.84	0.910	متوسطة
		الدرجة الكلية	3.10	0.611	متوسطة

يتبين من الجدول (3) أن درجة الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي التربية الرياضية كانت متوسطة حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (3.10)، والانحراف المعياري (0.611). ويبن الجدول ان المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (2.84-3.39) حيث جاء محور الضغوط المرتبطة بالإمكانات المدرسية في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (3.39) وبدرجة فوق المتوسط، تلاه في المرتبة الثانية محور الضغوط المرتبطة بسلوك الطلبة بمتوسط حسابي بلغ (3.32) وبدرجة فوق المتوسط ، تلاه في المرتبة الثالثة محور الضغوط المرتبطة بالمهنة بمتوسط حسابي بلغ (3.12) وبدرجة متوسطة، وجاءت في المرتبة الرابعة محور الضغوط المرتبطة بالمشرف التربوي بمتوسط حسابي بلغ (3.00) وبدرجة متوسطة، وبالمرتبة الخامسة محور الضغوط المرتبطة بالإدارة المدرسية وبلغ متوسطها الحسابي (2.95) وبدرجة متوسط، بينما جاء محور الضغوط المرتبطة بالمعلمين الآخرين في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.84) وبدرجة متوسطة.

وقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل محور على حدى، حيث كانت على النحو التالي:

المحور الأول: الضغوط المرتبطة بالمهنة

جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات محور الضغوط المرتبطة بالمهنة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	7	أرى أن مهنتي لا توفر لي الدخل المادي المناسب.	3.60	1.132	فوق المتوسط
2	6	أعتقد أن المجتمع يفرض توقعات مبالغاً فيها على المعلم.	3.40	1.014	فوق المتوسط
3	5	أشعر أن الوقت المعطى لي غير كاف للقيام بالمهام المطلوبة في العمل.	3.36	1.082	متوسطة
4	8	لدي قناعة أن عدد الحصص التي أدرسّها يومياً أكثر من طاقتي.	3.32	0.938	متوسطة
5	4	الانشغال في النشاطات الرياضية يزيد من المهام المطلوبة في العمل.	3.24	1.058	متوسطة
6	3	عدم القدرة على التوفيق بين متطلبات الحياة المهنية والحياة العادية.	2.81	1.057	متوسطة
7	2	أشعر أن هناك ضغوطاً تمارس عليّ لتحسين نوعية عملي.	2.64	1.022	متوسطة
8	1	مسؤولياتي في العمل غير واضحة بدقة.	2.56	1.101	أقل من المتوسط
		الضغوط المرتبطة بالمهنة	3.12	0.620	متوسطة

يتبين من الجدول (4) ان المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (2.56-3.60)، حيث جاءت الفقرة رقم (7) والتي تنص "أرى أن مهنتي لا توفر لي الدخل المادي المناسب" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (3.60) وبدرجة فوق المتوسط، بينما جاءت الفقرة رقم (1) ونصها "مسؤولياتي في العمل غير واضحة

بدقة" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.56) وبدرجة اقل من المتوسطة، ويعزو الباحث ذلك بأن الراتب الذي يتقاضاه المعلم والمطالب المادية التي تقع على عاتقه كالإنفاق على نفسه أو على أفراد الاسرة الذين يكون مسؤولاً عنها، ولا يمكنه تلبية هذه المطالب إلا من خلال الدخل الذي سيحصل عليه الفرد في العمل ، وكذلك ما يفرضه المجتمع من التوقعات المبالغ فيها، وعدم إعطاءه الوقت الكافي للقيام بالأعمال المطلوبة منه، وعدم قدرته على التوفيق بين متطلبات الحياة المهنية وحياته العادية (الشخصية)، أدى كل ذلك إلى وجود ضغوط ترتبط بطبيعة عمله ومهنته، واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (الطحاينة وحتاملة، 2010) حيث وجد بان العوامل المرتبطة بالراتب الشهري للمعلم هي أهم مصادر الضغوط المهنية حسب رأي معلمي التربية الرياضية في محافظة الزرقاء، وبينت الدراسة بان رواتب المعلمين لا تكفي لتغطية حاجاته وحاجات أسرته الأساسية في ضوء ارتفاع الأسعار وتكاليف المعيشة ونظراً للظروف والأوضاع الاقتصادية الصعبة التي يعيشها المعلم الأردني. وكذلك اتفقت نتائج الدراسة مع دراسة (الزعبي، 2005) والتي أشارت إلى أن أهم الضغوط التي تقع على المعلم مرتبطة بالعمل. وأختلفت مع دراسة (بيومي، 2000) والتي اشارت إلى أن ضغوط العمل جاءت بدرجة أقل من المتوسطة.

المحور الثاني: الضغوط المرتبطة بالإدارة المدرسية

جدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات محور الضغوط المرتبطة بالإدارة المدرسية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	6	لا يتم مشاركتي الرأي عند وضع البرنامج الدراسي من قبل إدارة المدرسة.	3.19	1.351	متوسطة
2	1	أشعر أن إدارة المدرسة لا تقدّر الجهد الذي أقوم به.	3.15	1.057	متوسطة
3	7	لا تنظر إدارة المدرسة إلى حصة التربية الرياضية بنظره ذات أهميه.	3.14	1.199	متوسطة
4	4	إدارة المدرسة لا تخصص أموال مناسبة للنشاطات الرياضية.	3.10	1.289	متوسطة
5	3	ينتابني شعور بالضيق لأن إدارة المدرسة لا تمنحني قدراً كبيراً من الصلاحيات والحرية للقيام بعملي.	3.05	1.168	متوسطة
6	5	تعيقني الإدارة في تنفيذ ما أخطط له رياضياً.	2.78	1.136	متوسطة
7	8	لا تولي إدارة المدرسة أهمية كبيرة للإنجازات المحققة في مجال التربية الرياضية.	2.65	1.057	متوسطة
8	2	اقتراحاتي غير مرحب بها من قبل إدارة المدرسة.	2.56	1.123	أقل من المتوسطة
		الضغوط المرتبطة بالإدارة المدرسية	2.95	0.849	متوسطة

يتبين من الجدول (5) ان المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (2.56-3.19)، حيث جاءت الفقرة رقم (6) والتي تنص على "لا يتم مشاركتي الرأي عند وضع البرنامج الدراسي من قبل إدارة المدرسة" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (3.19) وبدرجة متوسطة، بينما جاءت الفقرة رقم (2) والتي تنص على "اقتراحاتي غير مرحب بها من قبل إدارة المدرسة" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط

حسابي بلغ (2.56) وبدرجة أقل من المتوسطة، ويعزو الباحث ذلك لعدم مشاركة معلمي التربية الرياضية عند وضع البرنامج الدراسي، ولا تعطي الأداة المدرسية أهمية كبيرة لحصة التربية الرياضية متضمنه عدم اعطاء أهمية للعلامة في هذه المادة وبالتالي لا تكون ضمن أولويات الإدارة المدرسية، مما يسبب ضغوطاً وتوترات كبيرة على المعلم وبالتالي ينعكس ذلك سلبياً على نتائج العملية التربوية. وهذا يتفق مع ما جاءت به دراسة (محمد، 1999)، و(الفاعوري، 1990)، وملير وزملاؤه (Miller, et al,. 1999).

المحور الثالث: الضغوط المرتبطة بالمعلمين الآخرين

جدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات محور الضغوط المرتبطة بالمعلمين الآخرين مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	5	يعتقد بعض المعلمين أن مادة التربية الرياضية لا جدوى منها.	3.46	1.340	فوق المتوسط
2	6	يطلب مني بعض المعلمين حصة التربية الرياضية ليعوضوا ما فاتهم من مواد.	3.18	1.385	متوسطة
3	7	يضايقني استخفاف بعض المعلمين بمعلم التربية الرياضية.	3.12	1.426	متوسطة
4	8	أشعر بالضيق لنظرة بقية المعلمين لتخصص التربية الرياضية.	3.11	1.378	متوسطة
5	4	يضايقني عدم التعاون الكافي من المعلمين.	2.84	1.277	متوسطة
6	2	تضايقني مشاعر الغيرة بين المعلمين.	2.55	1.330	اقل من المتوسطة
7	1	أشعر أن العلاقات بيني وبين عدد من المعلمين غير وثيقة.	2.34	1.222	اقل من المتوسطة
8	3	أفكر أحيانا بالاستقالة نتيجة للمضايقات التي أتعرض لها من قبل المعلمين.	2.14	1.209	اقل من المتوسطة
		الضغوط المرتبطة بالمعلمين الآخرين	2.84	.910	متوسطة

يتبين الجدول (6) ان المتوسطات الحسابية قد تراوحت مابين (2.14-3.46)، حيث جاءت الفقرة رقم (5) والتي تنص على "يعتقد بعض المعلمين أن مادة التربية الرياضية لا جدوى منها" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (3.46) وبدرجة فوق المتوسط، بينما جاءت الفقرة رقم (3) والتي تنص على "أفكر أحيانا بالاستقالة نتيجة للمضايقات التي أتعرض لها من قبل المعلمين" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.14) وبدرجة اقل من المتوسطة، ويعزو الباحث أن المعلمين الدراسية الآخرين لا يعتبرون مادة التربية الرياضية ذات فائدة علمية، وخاصة لعدم معرفتهم بأهمية وفائدة حصة التربية الرياضية للطلبة كونها حصص عملية، وينظر إليها على أنها شكل من أشكال الألعاب مما يولد حالة من الاستثارة الانفعالية لدى معلم التربية الرياضية، وبالتالي شعوره بالضغط النفسي والمهني اتجاه زملاءه المعلمين، وهذا يتفق مع ما جاءت به دراسة كل من (محمد، 1999)، وملير وزملاؤه (Miller, et al, 1999)، و(الطحاينة وحتاملة، 2010). وقد أوضح (السمادوني، 1989) في دراسته ارتباطاً وثيقاً وكبيراً بين الضغوط النفسية وعلاقة المعلمين ببعضهم البعض، ولم تتفق مع دراسة (الحلو، 2004) التي أشارات إلى أن العلاقة مع الزملاء لا تشكل مصدرا هاما للضغوط عند المعلمين.

المحور الرابع: الضغوط المرتبطة بالمشرف التربوي الرياضي

جدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات محور الضغوط المرتبطة بالمشرف التربوي الرياضي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	8	أرى أن المشرف يعتمد في تقييمه على الدرس فقط دون النظر إلى إنجازاتي الأخرى.	3.33	1.403	المتوسطة
2	2	يضايقني تركيز المشرف على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الايجابية في عملي.	3.21	1.290	المتوسطة
3	4	يشعرني إصرار المشرف التربوي على ضرورة تطبيق المنهج الموضوع بصورة حرفية بعدم الراحة النفسية.	3.16	1.227	متوسطة
4	1	تضايقني الزيارات المفاجئة للمشرف التربوي.	3.06	1.562	متوسطة
5	7	اشعر أن المشرف التربوي يتعمّد إظهار نقاط ضعفي فقط.	2.98	1.273	متوسطة
6	3	أرى أن أسلوب المشرف التربوي لا يشجعني على بذل المزيد من الجهد في عملي.	2.95	1.124	متوسطة
7	6	المشرف التربوي لا يثني على جهودي بالعمل.	2.86	1.230	متوسطة
8	5	المشرف التربوي يقلل من ثقتي بنفسي أثناء إعطائي الدرس.	2.44	1.089	اقل من المتوسطة
		الضغوط المرتبطة بالمشرف التربوي الرياضي	3.00	1.038	**متوسطة**

يتبين الجدول (7) ان المتوسطات الحسابية قد تراوحت مابين (2.44-3.33)، حيث جاءت الفقرة رقم (8) والتي تنص على "أرى أن المشرف يعتمد في تقييمه على الدرس فقط دون النظر إلى إنجازاتي الأخرى" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (3.33) وبدرجة فوق المتوسط، بينما جاءت الفقرة رقم (5) والتي تنص على "المشرف التربوي يقلل من ثقتي بنفسي أثناء إعطائي الدرس" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.44) وبدرجة اقل من متوسطة، ويعزو الباحث ذلك إلى قيام المشرف التربوي بزيارات مفاجئة للمعلمين والتركيز على

الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الايجابية في عمل معلم التربية الرياضية وإصراره على تنفيذ المنهاج بصورة حرفية مما يسبب الضغوط بدرجات متفاوتة لدى المعلمين. وهذا يتفق مع ما جاءت به دراسة و(الطحاينة وحتاملة، 2010). ولم تتفق مع دراسة (خليفات والزغول، 2003) التي أشارات إلى ان الإدارة والإشراف مصادر ليست ذات أهمية في إثارة الضغوط لدى المعلمين.

المحور الخامس: الضغوط المرتبطة بسلوك الطلبة

جدول (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات محور الضغوط المرتبطة بسلوك الطلبة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	8	ضعف مستوى اللياقة البدنية عند الطلبة.	3.81	1.057	اعلى من المتوسطة
2	4	أحتفظ بعلاقات إيجابية مع الطلبة داخل وخارج المدرسة.	3.75	1.061	اعلى من المتوسطة
3	7	عدم التزام معظم الطلبة بالزي الرياضي يعيق الأداء الحركي في حصة التربية الرياضية.	3.51	1.201	اعلى من المتوسطة
4	3	أعتقد أن أعداد الطلبة داخل الصف الواحد كثيرة.	3.46	1.312	اعلى من المتوسطة
5	2	أشعر كثيراً أن الطلبة ليس لديهم دافعية لممارسة الأنشطة الرياضية.	3.19	1.233	متوسطة
6	1	أرى أن بعض الطلبة يستخفون بقيمه معلم التربية الرياضية.	2.96	1.216	متوسطة
7	6	أرى أن ضبط الطلبة يثير غضبي ويأخذ مني وقتا طويلا.	2.96	1.373	متوسطة
8	5	يضايقني كثرة غياب الطلبة في درس التربية الرياضية.	2.90	1.218	متوسطة
		الضغوط المرتبطة بسلوك الطلبة	3.32	.735	**متوسطة**

يتبين من الجدول (8) ان المتوسطات الحسابية قد تراوحت مابين (2.90-3.81)، حيث جاءت الفقرة رقم (8) والتي تنص على "ضعف مستوى اللياقة البدنية

عند الطلبة" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (3.81) وبدرجة مرتفعة، بينما جاءت الفقرة رقم (5) والتي تنص على "يضايقني كثرة غياب الطلبة في درس التربية الرياضية" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.90) وبدرجة متوسطة، ويعزو الباحث ذلك أن ضعف مستوى اللياقة البدنية لدى الطلبة يعود إلى أن حصة التربية الرياضية في كثير من المدارس ليست إلزامية على الطلبة، وانما تكون أختيارية في كثير من الأحيان وتوضع في نهاية البرنامج الدراسي، وبالتالي ينعكس ذلك سلباً على أداء الطلبة ومشاركتهم الفاعلة في حصة التربية الرياضية، وكل ذلك يؤثر على عمل المعلم بصورة سلبية وخاصة أنه يسعى دوماً إلى إظهار أمكاناته الفنية والتعليمية لكن بسبب تغيب الطلبة أحياناً عن الحصة وعدم اكتراثهم بحضورها يُشعر المعلم بالضغط النفسي وتكوين اتجاهات سلبية نحو الطلاب. وهذا يتفق مع ما جاءت به دراسة كل من (محمد، 1999)، وملير وزملاؤه (Miller et al, 1999)، و(الشقيرات، 2000).

المحور السادس: الضغوط المرتبطة بالإمكانات المدرسية

جدول (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات محور الضغوط المرتبطة بالإمكانات المدرسية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	6	عدم توّفر المرافق المساعدة كالحمامات وغرف الغيار.	3.51	1.359	اعلى من المتوسطة
2	1	أشعر بالضيق لعدم مناسبة الأدوات والأجهزة الرياضية بالمدرسة للقيام بعملي.	3.48	1.079	اعلى من المتوسطة
3	7	لا توجد صيانة دورية للملاعب والأجهزة الرياضية.	3.48	1.321	اعلى من المتوسطة
4	5	قلة الأدوات الرياضية يؤدي إلى تذّمر الطلبة في درس التربية الرياضية.	3.43	1.134	اعلى من المتوسطة
5	4	أعتقد أن قلة الأدوات الرياضية لا تسهم في إنجاز عملي بالشكل المناسب.	3.37	1.226	متوسطة
6	2	لدى قناعة أن الإمكانات الرياضية بالمدرسة غير مناسبة لإعداد الطلبة.	3.35	1.264	متوسطة
7	3	أنزعج من عدم وجود الوسائل التعلمية المساعدة.	3.28	1.113	متوسطة
8	8	عوامل الأمان والسلامة غير متوفرة عند أداء النشاط الرياضي.	3.21	1.299	متوسطة
		الضغوط المرتبطة بالإمكانات المدرسية	3.39	0.957	**متوسطة**

يتبين من الجدول (9) ان المتوسطات الحسابية قد تراوحت مابين (3.21-3.51)، حيث جاءت الفقرة رقم (6) والتي تنص على "عدم توّفر المرافق المساعدة كالحمامات وغرف الغيار" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (3.51) وبدرجة فوق المتوسط، بينما جاءت الفقرة رقم (8) والتي تنص على "عوامل الأمان والسلامة غير متوفرة عند أداء النشاط الرياضي" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.21) وبدرجة متوسطة، ويعزو الباحث ذلك الى أن الاهتمام يكون بتوفير

القاعات الصفية والمرافق الأساسية أكثر من المرافق المرتبطة بالمجال الرياضي، وكذلك أن الميزانيات المخصصة للتربية الرياضية تكون قليلة جداً وضعيفة، وبالتالي من الصعوبة بمكان توفير الإمكانات والأجهزة والأدوات الرياضية الملائمة والمناسبة لإعداد الطلبة ولتنوع الألعاب الرياضية مما يشمل ضغوطاً سلبية على المدرس بعدم قدرته على إخراج حصة التربية الرياضية بالشكل الأمثل، وهذا يتفق مع ما جاءت به دراسة كل من (الفاعوري، 1990)، ودراسة أونيفيد وأوديدي (onifade and odedeeyi، 2001) والتي أشارت إلى أن عدم توفر الميزانيات المخصصة لأنشطة الرياضية، ثم أعداد الطلاب الكبيرة في الصفوف، وعدم توفر الإمكانات الرياضية في المدارس تشكل ضغوطاً عل معلم التربية الرياضية.

السؤال الثاني: **"هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) لمصادر الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي التربية الرياضية في مديرية تربية لواء وادي السير تعزى لمتغيرات (النوع الاجتماعي والمؤهل العلمي وسنوات الخبرة ونوع المدرسة)؟.**

للإجابة على هذا التساؤل؛ قام الباحث باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، لمتغيرات الدراسة واستخدام اختبار "ت" لكل من متغير النوع الإجتماعي والمؤهل العلمي ونوع المدرسة، وتحليل التباين لمتغير سنوات الخبرة، والجداول من (10-14) توضح ذلك:

أولا: النوع الاجتماعي

جدول (10)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لأثر الجنس على مصادر الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي التربية الرياضية في مديرية تربية لواء وادي السير

	النوع الإجتماعي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الضغوط المرتبطة بالمهنة	ذكر	30	3.29	.651	1.987	78	*.050
	انثى	50	3.01	.582			
الضغوط المرتبطة بالإدارة المدرسية	ذكر	30	2.99	.835	.325	78	.746
	انثى	50	2.93	.865			
الضغوط المرتبطة بالمعلمين الآخرين	ذكر	30	2.74	.856	-.795	78	.429
	انثى	50	2.91	.943			
الضغوط المرتبطة بالمشرف التربوي الرياضي	ذكر	30	3.19	1.136	1.296	78	.199
	انثى	50	2.88	.967			
الضغوط المرتبطة بسلوك الطلبة	ذكر	30	3.19	.746	-1.201	78	.233
	انثى	50	3.40	.725			
الضغوط المرتبطة بالإمكانات المدرسية	ذكر	30	3.28	.961	-.812	78	.419
	انثى	50	3.46	.959			
الدرجة الكلية	ذكر	30	3.11	.692	.119	78	.905
	انثى	50	3.10	.564			

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$)

يتبين من الجدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تعزى لمتغير النوع الاجتماعي على محور الضغوط المرتبطة بالمهنة، وجاءت الفروق لصالح الذكور، بينما لم تظهر فروق دالة إحصائيا في باقي المحاور وفي الدرجة الكلية. ويعزو الباحث ذلك إلى أن المعلمين الذكور لديهم متطلبات مادية وخاصة تلك المرتبطة بالأسرة، وكذلك الحال من خلال نظرة المجتمع إلى المعلم ومكانته

وقيمته الاجتماعية مما يشكل ضغوطاً على المعلمين الذكور أكثر من الإناث، وهذا يتفق مع ما جاءت به دراسة كل من وانج ولان وليج، (Wang, Len& Lij, 2001)، وكيرلين (Kerlin, 2003) والتي أظهرت نتائجها بأن الضغوط لدى الذكور أكثر من الإناث.

ثانيا: المؤهل العلمي

جدول (11)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لأثر المؤهل العلمي على مصادر الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي التربية الرياضية في مديرية تربية لواء وادي السير

	المؤهل العلمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الضغوط المرتبطة بالمهنة	بكالوريوس	69	3.08	.616	-1.362	78	.177
	دراسات عليا	11	3.35	.620			
الضغوط المرتبطة بالإدارة المدرسية	بكالوريوس	69	2.87	.846	-2.112	78	.038 *
	دراسات عليا	11	3.44	.721			
الضغوط المرتبطة بالمعلمين الآخرين	بكالوريوس	69	2.80	.942	-.931	78	.355
	دراسات عليا	11	3.08	.660			
الضغوط المرتبطة بالمشرف التربوي الرياضي	بكالوريوس	69	2.93	1.047	-1.382	78	.171
	دراسات عليا	11	3.40	.920			
الضغوط المرتبطة بسلوك الطلبة	بكالوريوس	69	3.31	.754	-.162	78	.872
	دراسات عليا	11	3.35	.637			
الضغوط المرتبطة بالإمكانات المدرسية	بكالوريوس	69	3.36	.996	-.672	78	.504
	دراسات عليا	11	3.57	.669			
الدرجة الكلية	بكالوريوس	69	3.06	.616	-1.551	78	.125
	دراسات عليا	11	3.37	.532			

*دالة إحصائية عند مستوى دلالة($\alpha \leq 0.05$)

يتبين من الجدول (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تعزى لأثر المؤهل العلمي في محور الضغوط المرتبطة بالإدارة المدرسية، وجاءت الفروق لصالح الدراسات العليا، بينما لم تظهر فروق دالة إحصائيا في باقي المحاور وفي الدرجة الكلية. ويعزو الباحث ذلك إلى أن الإدارة المدرسية لا تعطي المعلمين الفرصة للتعبير عن قدراتهم الفنية والإدارية، وخاصة المعلمين الذين يحملون شهادات دراسية عليا، وهم المؤهلون ليستلموا مناصب إدارية في المدرسة وبالتالي يشعر هؤلاء المعلمين بالضيق مما يشكل ضغوطاً عليهم بصورة كبيرة، وهذا يتفق مع ما جاءت به دراسة كل من (الطريري، 1994)، و(خليفات والزغول، 2003)، و(الزعبي، 2005) والتي توصلت نتائجها إلى ان الضغوط النفسية كانت لصالح الدراسات العليا من غيرهم من الفئات الأخرى.

ثالثا: سنوات الخبرة

جدول (12)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمصادر الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي التربية الرياضية في مديرية تربية لواء وادي السير حسب متغير سنوات الخبرة

	الفئات	**العدد**	**المتوسط الحسابي**	**الانحراف المعياري**
الضغوط المرتبطة بالمهنة.	اقل من 5 سنوات	22	3.06	.685
	من 5-10 سنوات	33	3.18	.516
	اكثر من 10 سنوات	25	3.08	.698
	المجموع	80	3.12	.620
الضغوط المرتبطة بالإدارة المدرسية	اقل من 5 سنوات	22	2.95	1.119
	من 5-10 سنوات	33	2.97	.634
	اكثر من 10 سنوات	25	2.92	.861
	المجموع	80	2.95	.849
الضغوط المرتبطة بالمعلمين الآخرين	اقل من 5 سنوات	22	2.55	.963
	من 5-10 سنوات	33	2.95	.684

	اكثر من 10 سنوات	25	2.97	1.085
	المجموع	80	2.84	.910
الضغوط المرتبطة بالمشرف التربوي الرياضي	اقل من 5 سنوات	22	2.63	1.005
	من 5-10 سنوات	33	3.09	.988
	اكثر من 10 سنوات	25	3.21	1.082
	المجموع	80	3.00	1.038
الضغوط المرتبطة بسلوك الطلبة	اقل من 5 سنوات	22	3.20	.680
	من 5-10 سنوات	33	3.30	.619
	اكثر من 10 سنوات	25	3.44	.914
	المجموع	80	3.32	.735
الضغوط المرتبطة بالإمكانات المدرسية	اقل من 5 سنوات	22	3.48	.820
	من 5-10 سنوات	33	3.21	.955
	اكثر من 10 سنوات	25	3.54	1.067
	المجموع	80	3.39	.957
الدرجة الكلية	اقل من 5 سنوات	22	2.98	.552
	من 5-10 سنوات	33	3.12	.520
	اكثر من 10 سنوات	25	3.19	.760
	المجموع	80	3.10	.611

يبين الجدول (12) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمصادر الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي التربية الرياضية في مديرية تربية لواء وادي السير بسبب اختلاف فئات متغير سنوات الخبرة، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الأحادي حسب الجدول (13).

جدول (13)

تحليل التباين الأحادي لأثر سنوات الخبرة على مصادر الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي التربية الرياضية في مديرية تربية لواء وادي السير

المصدر		مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الضغوط المرتبطة بالمهنة	بين المجموعات	.238	2	.119	.305	.738
	داخل المجوعات	30.085	77	.391		
	الكلي	30.323	79			
الضغوط المرتبطة بالإدارة المدرسية	بين المجموعات	.041	2	.020	.028	.973
	داخل المجوعات	56.943	77	.740		
	الكلي	56.984	79			
الضغوط المرتبطة بالمعلمين الآخرين	بين المجموعات	2.676	2	1.338	1.644	.200
	داخل المجوعات	62.690	77	.814		
	الكلي	65.367	79			
الضغوط المرتبطة بالمشرف التربوي الرياضي	بين المجموعات	4.447	2	2.223	2.124	.127
	داخل المجوعات	80.600	77	1.047		
	الكلي	85.047	79			
الضغوط المرتبطة بسلوك الطلبة	بين المجموعات	.663	2	.331	.607	.548
	داخل المجوعات	42.022	77	.546		
	الكلي	42.684	79			
الضغوط المرتبطة بالإمكانات المدرسية	بين المجموعات	1.774	2	.887	.967	.385
	داخل المجوعات	70.620	77	.917		
	الكلي	72.394	79			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	.550	2	.275	.731	.485
	داخل المجوعات	28.937	77	.376		
	الكلي	29.487	79			

يتبين من الجدول (13) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) تعزى لسنوات الخبرة في جميع المحاور وفي الدرجة الكلية، أي

أن جميعهم مستوى الضغوط لديهم متشابهة. ويعزو الباحث ذلك أن المعلمين بالرغم من تنوع سنوات خبراتهم إلا أنهم يشعرون بالضغوط المرتبطة بالمهنة والإدارة المدرسية والإمكانات والمشرف التربوي والطلبة، وخاصة أن الظروف تتشابه إلى حدٍ ما بين المعلمين.

رابعا: نوع المدرسة

جدول (14)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لأثر نوع المدرسة على مصادر الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي التربية الرياضية في مديرية تربية لواء وادي السير

	نوع المدرسة	**العدد**	**المتوسط الحسابي**	**الانحراف المعياري**	**قيمة "ت"**	**درجات الحرية**	**الدلالة الإحصائية**
الضغوط المرتبطة بالمهنة	حكومية	43	3.07	.628	-.690	78	.492
	خاصة	37	3.17	.615			
الضغوط المرتبطة بالإدارة المدرسية	حكومية	43	3.02	.758	.746	78	.458
	خاصة	37	2.88	.950			
الضغوط المرتبطة بالمعلمين الآخرين	حكومية	43	2.98	.982	1.500	78	.138
	خاصة	37	2.68	.800			
الضغوط المرتبطة بالمشرف التربوي الرياضي	حكومية	43	3.41	.821	4.245	78	* .000
	خاصة	37	2.52	1.064			
الضغوط المرتبطة بسلوك الطلبة	حكومية	43	3.49	.737	2.325	78	* .023
	خاصة	37	3.12	.690			
الضغوط المرتبطة بالإمكانات المدرسية	حكومية	43	3.56	.832	1.802	78	.075
	خاصة	37	3.18	1.060			
الدرجة الكلية	حكومية	43	3.26	.614	2.514	78	* .014
	خاصة	37	2.92	.564			

*دالة إحصائية عند مستوى دلالة($\alpha \leq 0.05$)

يتبين من الجدول (14) وجود فروق ذات دلالة إحصائية($\alpha \leq 0.05$) تعزى لأثر نوع المدرسة في محوري الضغوط المرتبطة بالمشرف التربوي الرياضي، والضغوط المرتبطة بسلوك الطلبة، وفي الدرجة الكلية، وجاءت الفروق لصالح المدارس الحكومية، بينما لم تظهر فروق دالة إحصائيا في باقي المحاور. ويعزو الباحث ذلك إلى أن تأثير المشرف التربوي على المعلمين بالمدارس الحكومية يكون أكبر بكثير منه في المدارس الخاصة، وذلك لأن معلمي المدارس الخاصة يتم متابعتهم بصورة دورية من قبل الإدارة المدرسية لما لحصة التربية الرياضية من أهمية لدى أولياء الأمور وبالتالي تقوم الإدارة المدرسية بالاهتمام بنوعية المعلمين الذين يعملون فيها من كفاءة وخبرة مميزة، أما فيما يتعلق بالطلبة فإن نوعية الطلبة الذين يدرسون بالمدارس الخاصة مختلفين من حيث التوجهات ورغبتهم في ممارسة الأنشطة الرياضية، وهذا يُعدُّ كافياً ليكون دافعاً للمعلمين لتقديم الأفضل على عكس طلبة المدارس الحكومية.

أما فيما يتعلق بالمجال الكلي، فإن الضغوط التي يتعرض لها معلمي المدارس الحكومية أكبر منها في المدارس الخاصة من حيث الدخل المادي، وكيفية تعامل الإدارة المدرسية معهم والإمكانات المتوفرة، وعلاقاتهم مع المعلمين وتوزيع حصص التربية الرياضية بشكل فاعل ونوعية المشرفين وكيفية التعامل معهم.

2.4 **النتائج والتوصيات**:

النتائج:

1- يعاني معلمي التربية الرياضية في مديرية تربية لواء وادي السير من الضغوط المرتبطة بالإمكانات المدرسية بدرجة فوق المتوسط.

2- ان اهم المصادر المسببة لضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي التربية الرياضية في مديرية تربية لواء وادي السير مرتبة ترتيباً جاءت على النحو التالي: الضغوط المرتبطة بالإمكانات المدرسية، الضغوط المرتبطة بسلوك الطلبة، الضغوط المرتبة بالمهنة، الضغوط المرتبطة بالمشرف التربوي، الضغوط المرتبطة بالإدارة المدرسية، الضغوط المرتبطة بالمعلمين الآخرين.

3-وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)في محور الضغوط المرتبطة بالمهنة تبعاً لمتغير الجنس وجاءت الفروق لصالح الذكور.

4-وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في محور الضغوط المرتبطة بالإدارة المدرسية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي ولصالح الدراسات العليا.

5-وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في محوري الضغوط المرتبطة بالمشرف التربوي الرياضي والضغوط المرتبطة بسلوك الطلبة وفي الدرجة الكلية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي ولصالح الدراسات العليا.

6- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

التوصيات:

في ضوء النتائج السابقة يوصي الباحث بما يلي:

1- توفير الخدمات والوسائل والمرفقات والأجهزة والأدوات التي تساعد المعلم على القيام بعمله على أكمل وجه.

2- إعداد برامج ودورات تدريبية للمعلمين في كيفية مواجهة الضغوط، وتبصيرهم بالطرق والأساليب العلمية.

3- العمل على تحسين الاوضاع المعيشية للمعلمين من خلال تحسين الرواتب وتفعيل الحوافز والمكافأت المادية، وزيادة فرص الحصول على البعثات والمنح الأكاديمية ووضع اسس واضحة للترقية.

4- التقييم الدوري والمستمر للضغوط النفسية المهنية التي يتعرض لها معلمي التربية الرياضية، كمدخل لوضع الحلول الناجعة لها.

المراجع

أ. المراجع باللغة العربية:

أبو حميدان، يوسف والغزاوي، محمد.(2001). تطور الضغوط النفسية عبر الأبعاد الزمنية (الماضي، الحاضر، المستقبل) لدى المعلمين في جامعة مؤتة. **مجلة جامعة دمشق**. 17(2)، 314-342.

أسعد، وجيه. (1997). **الكرب الضغط النفسي**. دمشق: دار البشائر للطباعة والنشر والتوزيع.

إسماعيل، بشرى. (2004)، **ضغوط الحياة والإضطرابات النفسية**، رسالة دكتوراة منشورة، جامعة القاهرة، مصر.

الببلاوي، فيولا(1986). **مقياس الضغوط الوالدية**، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

بطاح، احمد. (1994). **تأثير نمط قيادة المدرسة على العلاقة الشخصية والروح المعنوية للمعلمين**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية- عمان.

بيومي، غازي (2000). "مصادر الضغوط العمل الإداري المدرسي". **مجلة التربية والتنمية**، 8 (20)، 16-20.

التل، سعيد. (1999). **التربية والتعليم في الأردن: نظرية وواقع تطلعات**. وزارة التربية والتعليم: عمان.

الحلو، غسان حسين، (2004)، مصادر الضغوط المهنية التي تواجه معلمي المدارس الثانوية الحكومية في فلسطين. **دراسات: العلوم التربوية**، 31(2)، 281-303.

خليفات، عبد الفتاح و الزغول، عماد (2003). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية تربية محافظة الكرك وعلاقتتها ببعض المتغيرات، **مجلة العلوم التربوية**، (3)، 61-88.

الخيلكاني، عامر سعيد.(2008). **سيكولوجية كرة القدم**، الطبعة الاولى، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم.

راتب، أسامة. (2004). **النشاط البدني والاسترخاء**. القاهرة: دار الفكر العربي.

الرفاعي، نعيم (2003). **الصحة النفسية دراسة سيكولوجية التكيف**، ط9، جامعة دمشق، سوريا.

الزعبي، نزار (2005). **مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية لمحافظة إربد وعلاقتها بتقدير الذات**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

سلامة، حسين. (2004). **ضغوط العمل وعلاقتها بالرضا الوظيفي دراسة ميدانية لدى العاملين في مجال الإدارة المدرسية**. المؤتمر العلمي الأول لكلية التربية بجامعة الزقازيق" التعلم والتنمية المستدامة" في الفترة ما بين 10-11 مارس: 219-279.

السمادوني، إبراهيم. (1989). **تقدير المعلم للضغوط المهنية وعلاقتها بوجه الضبط الداخلي والخارجي وبعض المتغيرات الديمغرافية**. أبحاث المؤتمر الثاني، القاهرة، مصر،1(1)، 95-125.

الشديفات، عواطف محمود (1999). **ضغوط العمل واثرها على أداء القيادات الإشرافية في مديريات التربية والتعليم في محافظة اربد**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة آل البيت، المفرق، الأردن.

الشقيرات، محمد عبد الرحمن، (2000)، الضغوط النفسية وتأثيرها على الصحة النفسية والصحة الجسمية وعلاقتها ببعض العوامل الديموغرافية عند أعضاء هيئة التدريس في جامعة مؤتة. **مجلة أسيوط**، 17(2)، 280-319.

الصعوب، احمد. (1998). **مدى فهم مديري المدارس الثانوية الأكاديمية الحكومية في الأردن للمهمات الإدارية وتطبيقهم لها في مجال عملهم**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك- اربد.

الطحاينة، زياد لطفي، وعيسى، سهى أديب، (1996)، مستويات الاحتراق النفسي لدي معلمي التربية الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات. **دراسات: العلوم التربوية**، 23(1) 131-148.

الطحاينة، زياد لطفي؛ وحتاملة، محمود عايد (2010)، مصادر الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الرياضية في محافظة الزرقاء ورغبتهم بترك التدريس. **دراسات العلوم التربوية**، المجلد 38، ملحق3، 410-435.

الطريري، عبد الرحمن.(1994). **الضغط النفسي مفهومة، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته**: حقوق النشر للمؤلف، الرياض، المملكة العربية السعودية.

طه، حسين. (2006). **استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية**. عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.

العارضه، معاذ محمد عبد الرزاق (1998). **استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية الحكومية في محافظة نابلس**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنبة، نابلس، فلسطين.

عبد الجواد، محمد احمد، (2002)، **إدارة ضغوط العمل والحياة**. طنطا: دار النشر للثقافة والعلوم.

عبد الكريم، راشد. (2004). **ثلاث وثلاثون خطوة لتدريس ناجح : دليل عملي للمعلمين والمعلمات**. الرياض : دار الحكمة للنشر والتوزيع.

عبد المعطي، حسن.(2006). **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها**. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

عسكر، علي. (2000). **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها (الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق)**. الكويت : دار الكتاب الحديث.

عواوده، مروة نادر محمد،(2009)، **الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمات الصفوف الثلاثة الأولى في مدينة الناصرة في ضوء بعض المتغيرات**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك- اربد.

عوض، عباس محمود(1999). **دراسات في علم النفس الصناعي والمنهي**، المكتبة المصرية، الاسكندرية.

الفاعوري، فايزة. (1990). **الضغوط المهنية التي تواجه معلمات التربية الخاصة في الأردن**. رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، عمان ، الأردن.

فيله، فاروق عبده، وعبد المجيد، محمد. (2005)، **السلوك التنظيمي في إدارة المؤسسات التعليمية**. عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع.

كينان، كيت. (1999). **السيطرة على الضغوطات النفسية** (ترجمة مركز التعريب والبرمجة)، عمان، الدار العربية للعلوم.

محافظة، سامح،(2000)، **أساليب التوتر لدى عينة من المعلمين الأردنيين والعاملين في محافظات الجنوب (الكرك، الطفيلة، معان، العقبة): دراسة ميدانية**، ورقة دراسية قدمت في المؤتمر التربوي الأول: التعليم وتحديات القرن الحادي والعشرين، كلية العلوم التربوية، جامعة مؤتة، تشرين الأول 29-31.

محمد، علي حمدان (2002). **الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات ووجهة الضبط لدى عينة من معلمي ومعلمات مدارس التربية الخاصة**، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.

محمد، يوسف (1999). الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية. **مجلة مركز البحوث التربوية**، جامعة قطر.

المعاني، أيمن عودة؛ وأخو أرشيدة، عبد الحكيم (2006)، تحليل ضغوط العمل لدى الجهاز التمريضي في مستشفى الجامعة الأردنية: دراسة ميدانية. **دراسات: العلوم الإدارية**.

هيجان، عبد الرحمن احمد، (1998)، **ضغوط العمل : منهج شامل لدراسة مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها**. الرياض : معهد الإدارة العامة – مركز البحوث.

ياسين، فاطمة. (1990). **الرضا الوظيفي لدى مديري المدارس الثانوية في الأردن**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية – عمان.

يوسف، جمعة سيد،(2004)، **إدارة ضغوط العمل: نموذج للتدريب والمنافسة**، القاهرة: ايتراك للنشر والتوزيع.

ب. المراجع الأجنبية:

Goodall, R and Brown, D (2002). **Understanding Teacher Stress Action in Teacher Education**. New York: Bublishing company.

Jin, P., Yeung, A. S., Tang, T., Low, R. (2008). Identifying teachers at risk in Hong Kong: Psychosomatic symptoms and sources of stress. **Journal of Psychosomatic Research**,65,357 -.362

Kerlin, F and Timothy, F. (2003). A comparison of the Role Task Environment stress Experience by Beginning Academic and Career-Technical in Southwester Ohio. **IRC Document Reproduction Serice**, NO. ED 46-94.

Law, S, & Glover, D. (2000). Educational Leadership and Learning Levels of Primary and Secondary Schools Principals". **Journal of Educational Administration**, 24(36), 272-281.

Miller, D. M., Brownell, M. T. and Smith, S. W. (1999). Factors that predict staying in, **Leaving or transferring from the special education classroom Exceptional Children**, 65 (2) :201-218.

Nelson, J. Ron (2000). **"Sources of Occupational Stress for Teacher's Practice, Policy and Rsearch. Hong Kong**; Graphic raft Limited.

Onifade, A. and Odedeyi, O. 2001. Occupational stress factors among Nigerian physical education ieaders. Journal of the International Council for Health, **physical Education and Recreation**, 37 (3) : 6-10.

Reston, V.A (2001). "Dealing with Stress, Here's How", Educational Management. 2(1) 10-12.

Roberson Frances. R and Matthews, Kenneth (2002) "Stress Among Principals – Reported of Two Studies Discuss Causes and Prevention Strategies**" NASSP Bulletin**, 72(50) 79-85.

Savery, Lawson K. and Detiuk, Michael (2002) "**The Perceived Stress**

Selye, H. (1993). **The stress concept today**: **Past, present, and future. In C. L. Cooper (Ed.), Stress research (pp 1-1-20)**. New York : John Wiley and Sons.

Selye, H. (1993). **The stress concept today: Past, present, and future**. In C. L. Cooper (Ed.), Stress research (pp 1-1-20). New York : John Wiley and Sons.

Smilansky, R. (1994). Factors influencing job statisfaction among elementary school principals in south Michigan. **Dissertation abstracts international**. 46 (11). 3200-A.

Wang, Z. Lan, Y and lij, M. (2001). Apprisal of Occuptional Strees and Strain in primary and Secondary School Teachers. **Imchira Personal and Guidance Journal**. 86 (3). 150-196.

الملحق (أ)

المقياس بصورته الأولية

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة مؤتة　　　　　　　　　　　　　　　　　　كلية
الدراسات العليا　　　　　　　　　　　　　　كلية التربية الرياضية

حضرة الأستاذ الدكتور:........................ المحترم.

تحية طيبة وبعد،،،

تشكل هذه الإستبانة جزءاً من دراسة يقوم بها الباحث للحصول على درجة الماجستير في تخصص التربية الرياضية من جامعة مؤتة، والدراسة بعنوان " مصادر الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي التربية الرياضية في مديرية تربية لواء وادي السير ".

ولتحقيق هذه الدراسة سيستخدم الباحث في دراسته هذه الإستبانة، وذلك من خلال مراجعة الدراسات السابقة والبيانات المتعلقة بالموضوع. وبما إنكم المختصون والمهتمون في هذا المجال، يسر الباحث أن يضع بين أيديكم الكريمة هذه الإستبانة في صورتها الأولى راجياً من حضرتكم التكرم بتحكيمها من حيث وضوح عبارتها، ومناسبة العبارة للمحور التي تندرج تحته وكذلك إضافة أو حذف أية عبارات وإضافة أي اقتراحات أخرى ترونها مناسبة.

شاكراً لكم حسن تعاونكم وتعاملكم

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير،،،

المشرف	الباحث
الدكتور زين العابدين بني هاني	مشهور حامد المناصير

معلومات شخصية

1- الجامعة:...

2- الرتبة الأكاديمية:...

3- التخصص العلمي :...

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة مؤتة　　　　　　　　　　كلية الدراسات العليا

أخي المعلم /أختي المعلمة　　　　　　　　　　السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يقوم الباحث مشهور حامد المناصير بأعداد دراسة علمية بعنوان: (مستوى الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي التربية الرياضية في مديرية تربية لواء وادي السير). للحصول على درجة الماجستير في تخصص التربية الرياضية من جامعة مؤتة.

أرجو التكرم بتعبئة الإستبانة،علما بأن إجابتكم ستعامل بسرية تامة وسوف تستخدم لغايات البحث العلمي فقط، والإجابة بكل صراحة ووضوح وبناءاً على خبرتكم العلمية الحالية في مجال التدريس.

شاكراً لكم حسن تعاونكم

الباحث

مشهور حامد المناصير

معلومات عامة

الجنـــــــــــــــــــــس: ذكر ☐　　أنثى ☐

المؤهل العلمي: بكالوريوس ☐　　دراسات عليا ☐

سنوات الخبرة: أقل من 5 سنوات ☐

من 5 إلى 10 سنوات ☐

أكثر من 10 سنوات ☐

نوع المدرسة: حكومية ☐　　خاصة ☐

المحور الأول: الضغوط المرتبطة بالمهنة

الرقم	الفقرة	مناسبة	غير مناسبة	التعديل
1	أرى بأن أولويات العمل غير واضحة لدي.			
2	أشعر بتناقض بين ما يتوقع مني القيام به وبين ما اعتقده صواباً.			
3	أشعر بأنني لا أستطيع تحديد مسؤولياتي بدقة.			
4	أرى بأنني لا استطيع التنبؤ بما ينبغي أن أقوم به.			
5	كثيراً ما أشعر بأن عملي يؤثر على حياتي العائلية.			
6	أشعر إن هناك ضغوطاً تمارس علي لتحسين نوعية عملي.			
7	أنزعج حينما أحاول التوفيق بين متطلبات الحياة المهنية والحياة العادية.			
8	أتمني لو تتوفر لي المساعدة أكثر للقيام بالمتطلبات المطلوبة مني في العمل.			
9	انشغالي في النشاطات الرياضية تزيد من المهام المطلوبة مني في العمل.			
10	كثيراً ما أشعر أن الوقت المعطى لي غير كاف للقيام بالمهام المطلوبة مني.			
11	اعتقد أن المجتمع يفرض توقعات مبالغاً فيها على المعلم.			
12	أشعر أن العمل الذي أقوم به أكبر من قدراتي المهنية.			
13	دخلي لا يتناسب مع مسئولياتي وواجباتي.			
14	دخلي بمفرده لا يكفي حاجاتي الضرورية.			
15	لا احصل على حوافز مادية بالإضافة لمرتبي.			
16	أشعر أنني راضٍ عن عملي في المدرسة.			
17	أشعر أن عدد الحصص التي أدرسها يومياً أكثر من طاقتي.			

أية ملاحظات أخرى

....
.

المحور الثاني: الضغوط المرتبطة بالإدارة المدرسية

الرقم	الفقرة	مناسبة	غير مناسبة	التعديل
1	أشعر أن جو المدرسة يبعث على التوتر.			
2	أشعر بأن مدير المدرسة لا يقدر الجهد الذي أقوم به في عملي.			
3	اقتراحاتي غير مرحب بها من قبل أدارة المدرسة.			
4	مدير المدرسة لا يقدر عملي التقدير الكافي.			
5	اعتماد ترقيتي على التقرير السنوي فقط.			
6	إدارة المدرسة تضع معظم حصص التربية الرياضية في نهاية اليوم الدراسي.			
7	مدير المدرسة لا يمنحني قدرا كبيرا من الصلاحيات والحرية للقيام بعملي.			
8	أفهم بشكل واضح كيف يريدني المدير أن أقضي وقتي.			
9	اختلف أحياناً مع المدير في وجهات النظر.			

أية ملاحظات أخرى

....

المحور الثالث: الضغوط المرتبطة مع المعلمين الآخرين

الرقم	الفقرة	مناسبة	غير مناسبة	التعديل
1	كثرة الخلافات بين المعلمين يسبب لي المزيد من الضيق.			
2	اشعر بان العلاقات بيني وبين معظم المعلمين غير وثيقة.			
3	معظم المعلمين بالمدرسة لا يقدرون قيمة عمل معلم التربية الرياضية.			
4	معلم التربية الرياضي لا يأخذ حقوقه كباقي معلمي المواد الأخرى.			
5	علاقاتي مع معظم معلمي المواد الأخرى ضعيفة.			
6	يوجد نوع من التعصب ضد معلم التربية الرياضية في مدرستي.			
7	تضايقني مشاعر الغيرة بين المعلمين.			
8	يضايقني عدم التعاون الكافي بين المعلمين.			
9	أجد الصعوبة في التفاهم مع الكثير من المعلمين.			
10	أشعر بالضيق لوجود معلمين غير مرغوب فيهم.			
11	أفكر أحيانا بالاستقالة نتيجة للمضايقات التي أتعرض لها من قبل المعلمين.			
12	يضايقني استخفاف بعض المعلمين بالآخرين.			

أية ملاحظات أخرى

....

المحور الرابع: الضغوط المرتبطة بالمشرف التربوي

الرقم	الفقرة	مناسبة	غير مناسبة	التعديل
1	الزيارات المفاجئة للمشرف التربوي تسبب لي ضغوطات نفسيه.			
2	توجيهات المشرف لي غير مبنية على أسس موضوعية.			
3	يضايقني تركيز المشرف على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الايجابية في عملي.			
4	أسلوب المشرف التربوي الحالي لا يشجعني على بذل المزيد من الجهد في عملي.			
5	إصرار المشرف التربوي على ضرورة تطبيق المنهج الموضوع بصورة حرفية يسبب لي عدم الراحة النفسية.			
6	المشرف التربوي لا يمنحني الفرصة للمناقشة ولا يسعى لمعاونتي.			
7	المشرف التربوي يقلل من ثقتي بنفسي أثناء إعطائي الحصة.			
8	المشرف التربوي يعمل على عدم إظهار جهودي في العمل.			

أية ملاحظات أخرى

....

المحور الخامس: الضغوط المرتبطة بسلوك التلاميذ

الرقم	الفقرة	مناسبة	غير مناسبة	التعديل
1	أرى بأن بعض الطلاب يستخفون بالمعلم "يقللون من شأنه".			
2	أشعر كثيراً بأن الطلاب ليس لديهم دافعية للتعليم.			
3	اشعر بان الطلاب ليس لديهم اهتمام كبير بحصة التربية الرياضية.			
4	كثيراً ما أشعر بإجهاد حينما أحاول حل المشكلات الطلابية.			
5	أشعر بأن عدد الطلاب الموجود في الصف الواحد كبير.			
6	أحتفظ بعلاقتي مع الطلبة.			
7	أسمح للطلاب بالمزاح معي.			
8	أتهاون مع الطلاب الذي يتأخرون عن الحصة.			
9	يضايقني عدم تجاوب الطلاب في الصف.			
10	يضايقني كثرة غياب الطلاب عن حصة التربية الرياضية.			
11	أنزعج حين لا ينضبط الطلاب في الصف.			
12	ضبط النظام مع الطلاب تأخذ مني وقتا طويلا.			
13	عدم التزام معظم الطلاب باللباس الرياضي يعيق الأداء الحركي في حصة التربية الرياضية.			

أية ملاحظات أخرى

....
.

المحور السادس: الضغوط المرتبطة بالإمكانات المدرسية

الرقم	الفقرة	مناسبة	غير مناسبة	التعديل
1	لا أستطيع القيام بعملي لقلة الإمكانات الرياضية.			
2	الأدوات والأجهزة الرياضية بالمدرسة غير مناسبة للقيام بعملي.			
3	الميزانية المصروفة للنشاطات غير كافية.			
4	حالة الملاعب بالمدرسة لا تشجع على التعلم.			
5	الإمكانات الرياضية بالمدرسة غير مناسبة لإعداد الطلاب.			
6	انزعج من عدم وجود الوسائل التعلمية المساعدة.			
7	قلة الأدوات الرياضية لا يسهم في انجاز عملي بالشكل المناسب.			
8	إعداد الطلبة لا يتناسب مع الإمكانات الرياضية للمدرسة.			

أية ملاحظات أخرى

....

الملحق (ب)
قائمة بأسماء المحكمين

الرقم	الاسم	الجامعة
1.	أ.د. معتصم شطناوي	مؤتة
2.	أ.د. علي أبو زمع	مؤتة
3.	د. قاسم خويلة	مؤتة
4.	د. جمال ربابعة	مؤتة
5.	د. عصام ابو شهاب	مؤتة
6.	أ.د حازم النهار	الأردنية
7.	أ.د هاشم ابراهيم	الأردنية
8.	أ.د. وليد رحاحلة	الأردنية
9.	أ.د. بسام مسمار	الأردنية
10.	د. رامي حلاوة	الأردنية
11.	د. تيسير المنسي	الأردنية
12.	د. أمان الخصاونة	الهاشمية
13.	أ.د فايز ابو عريضه	اليرموك
14.	أ.د حسين ابو الرز	اليرموك
15.	أ.د مازن حتامله	اليرموك
16.	د. نارت شوقه	اليرموك
17.	د. زياد المؤمني	اليرموك
18.	أ.د زياد الطحاينه	الهاشمية
19.	أ.د. نبيل شمروخ	الهاشمية
20.	د. عبد الباسط الشرمان	الهاشمية
21.	د. محمود حتاملة	الهاشمية
22.	د. غازي الكيلاني	الهاشمية
23.	د. عاكف طيفور	الهاشمية
24.	د. محمود الحليق	الهاشمية

الملحق (ج)
المقياس بصورته النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة مؤتة كلية الدراسات العليا

أخي المعلم /أختي المعلمة السلام عليكم

ورحمة الله وبركاته

يقوم الباحث مشهور حامد المناصير بإعداد دراسة علمية بعنوان: (مصادر الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي التربية الرياضية في مديرية تربية لواء وادي السير).

للحصول على درجة الماجستير في تخصص التربية الرياضية في جامعة مؤتة.

أرجو التكرم بتعبئة الاستبانة،علمًا بأن إجابتكم ستعامل بسرية تامة وسوف تستخدم لغايات البحث العلمي فقط، والإجابة بكل صراحة ووضوح وبناءً على خبرتكم العلمية الحالية في مجال التدريس

شاكرًا لكم حسن تعاونكم

الباحث

مشهور حامد المناصير

معلومات عامة:

الجنـــــــــــــــــــــس: ذكر ☐ أنثى ☐

المؤهل العلمي: بكالوريوس ☐ دراسات عليا ☐

سنوات الخبرة: أقل من 5 سنوات ☐

من 5 إلى 10 سنوات ☐

أكثر من 10 سنوات ☐

نوع المدرسة: حكومية ☐ خاصة ☐

الرقم	المحور الأول: الضغوط المرتبطة بالمهنة	موافق بدرجة كبيرة جداً	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة	موافق بدرجة قليلة جداً
1	مسؤولياتي في العمل غير واضحة بدقة.					
2	أشعر أن هناك ضغوطاً تمارس عليّ لتحسين نوعية عملي.					
3	عدم القدرة على التوفيق بين متطلبات الحياة المهنية والحياة العادية.					
4	الانشغال في النشاطات الرياضية يزيد من المهام المطلوبة في العمل.					
5	أشعر أن الوقت المعطى لي غير كاف للقيام بالمهام المطلوبة في العمل.					
6	أعتقد أن المجتمع يفرض توقعات مبالغاً فيها على المعلم.					
7	أرى أن مهنتي لا توفر لي الدخل المادي المناسب.					
8	لدي قناعة أن عدد الحصص التي أدرسّها يومياً أكثر من طاقتي.					
المحور الثاني: الضغوط المرتبطة بالإدارة المدرسية						
1	أشعر أن إدارة المدرسة لا تقدّر الجهد الذي أقوم به.					
2	اقتراحاتي غير مرحب بها من قبل إدارة المدرسة.					
3	ينتابني شعور بالضيق لأن إدارة المدرسة لا تمنحني قدراً كبيراً من الصلاحيات والحرية للقيام بعملي.					
4	إدارة المدرسة لا تخصص أموال مناسبة للنشاطات الرياضية.					

5	تعيقني الإدارة في تنفيذ ما أخطط له رياضياً.					
6	لا يتم مشاركتي الرأي عند وضع البرنامج الدراسي من قبل إدارة المدرسة.					
7	لا تنظر إدارة المدرسة إلى حصة التربية الرياضية بنظره ذات أهميه.					
8	لا تولي إدارة المدرسة أهمية كبيرة للإنجازات المحققة في مجال التربية الرياضية.					
المحور الثالث: الضغوط المرتبطة بالمعلمين الآخرين						
1	أشعر أن العلاقات بيني وبين عدد من المعلمين غير وثيقة.					
2	تضايقني مشاعر الغيرة بين المعلمين.					
3	أفكر أحيانا بالاستقالة نتيجة للمضايقات التي أتعرض لها من قبل المعلمين.					
4	يضايقني عدم التعاون الكافي من المعلمين.					
5	يعتقد بعض المعلمين أن مادة التربية الرياضية لا جدوى منها.					
6	يطلب مني بعض المعلمين حصة التربية الرياضية ليعوضوا ما فاتهم من مواد.					
7	يضايقني استخفاف بعض المعلمين بمعلم التربية الرياضية.					
8	أشعر بالضيق لنظرة بقية المعلمين لتخصص التربية الرياضية.					
الرقم	المحور الرابع: الضغوط المرتبطة بالمشرف التربوي الرياضي					
1	تضايقني الزيارات المفاجئة للمشرف التربوي.					
2	يضايقني تركيز المشرف على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الايجابية في عملي.					

3	أرى أن أسلوب المشرف التربوي لا يشجعني على بذل المزيد من الجهد في عملي.					
4	يشعرني إصرار المشرف التربوي على ضرورة تطبيق المنهج الموضوع بصورة حرفية بعدم الراحة النفسية.					
5	المشرف التربوي يقلل من ثقتي بنفسي أثناء إعطائي الدرس.					
6	المشرف التربوي لا يثني على جهودي بالعمل.					
7	اشعر أن المشرف التربوي يتعمّد إظهار نقاط ضعفي فقط.					
8	أرى أن المشرف يعتمد في تقييمه على الدرس فقط دون النظر إلى إنجازاتي الأخرى.					
المحور الخامس: الضغوط المرتبطة بسلوك الطلبة						
1	أرى أن بعض الطلبة يستخفون بقيمه معلم التربية الرياضية.					
2	أشعر كثيراً أن الطلبة ليس لديهم دافعية لممارسة الأنشطة الرياضية.					
3	أعتقد أن أعداد الطلبة داخل الصف الواحد كثيرة.					
4	أحتفظ بعلاقات إيجابية مع الطلبة داخل وخارج المدرسة.					
5	يضايقني كثرة غياب الطلبة في درس التربية الرياضية.					
6	أرى أن ضبط الطلبة يثير غضبي ويأخذ مني وقتا طويلا.					
7	عدم التزام معظم الطلبة بالزي الرياضي يعيق الأداء الحركي في حصة التربية الرياضية.					
8	ضعف مستوى اللياقة البدنية عند الطلبة.					

المحور السادس: الضغوط المرتبطة بالإمكانات المدرسية						
1	أشعر بالضيق لعدم مناسبة الأدوات والأجهزة الرياضية بالمدرسة للقيام بعملي.					
2	لدى قناعة أن الإمكانات الرياضية بالمدرسة غير مناسبة لإعداد الطلبة.					
3	أنزعج من عدم وجود الوسائل التعلمية المساعدة.					
4	أعتقد أن قلة الأدوات الرياضية لا تسهم في إنجاز عملي بالشكل المناسب.					
5	قلة الأدوات الرياضية يؤدي إلى تذّمر الطلبة في درس التربية الرياضية.					
6	عدم توّفر المرافق المساعدة كالحمامات وغرف الغيار.					
7	لا توجد صيانة دورية للملاعب والأجهزة الرياضية.					
8	عوامل الأمان والسلامة غير متوفرة عند أداء النشاط الرياضي.					

المعلومات الشخصية

الإسم: مشهور حامد المناصير

التخصص: ماجستير تربية رياضية

الكلية: علوم الرياضة

سنة التخرج: 2013

رقم التلفون: 00971551526555